

NUORET VAPAAEHTOISET TOIMIJOINA

Hyvän mielen talon nuorten toimintojen jatkuminen Mielipaletti-
projektin jälkeen

Lausmaa, Reetta-Maria

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Reetta-Maria Lausmaa	Vuosi	2016
Ohjaaja(t)	Leena Seppälä ja Rauno Pietiläinen		
Toimeksiantaja	Hyvän mielen talo		
Työn nimi	Nuoret vapaaehtoiset toimijoina - Hyvän mielen talon nuorten toimintojen jatkuminen Mielipaletti-projektin jälkeen		
Sivu- ja liitesivumäärä	69 + 6		

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena toimeksiantajalleni Hyvän mielen talo ry:lle. Sen tarkoituksena on toimia työntekijöiden tukena yhdistyksen pian alkavassa muutosvaiheessa, kun nuorille suunnattu Mielipaletti-projekti päättyy ja nuorten toimintojen järjestäminen siirtyy Hyvän mielen talon vapaaehtoisten tehtäväksi. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää mitkä asiat vaikuttavat yhdistyksen nuorten vapaaehtoisten vapaaehtoistyössä toimimiseen ja sitä kautta tulevaisuuden toimintojen järjestämiseen. Lähestyin aihetta nuorten vapaaehtoisten motivaation ja tuen tarpeen, Nuorten ideapajan kehittämisen sekä tulevaisuuden vapaaehtoistehtävien kautta. Toimeksiantajalle tutkimuksen merkitys on suuri, sillä sen tulosten ja johtopäätösten avulla siirtymävaihe helpottuu. Hyödynsin tutkimuksessa toiminnallisia menetelmiä sekä teemahaastattelua. Tutkimusaineistona käytin nuorten vapaaehtoisten toiminnallisen osuuden tuotoksia, teemahaastattelujen litterointeja sekä esitietolomakkeita. Lisäksi perehdyin aiempiin tutkimuksiin vapaaehtoisten motivaatioon ja tuen tarpeeseen liittyen.

Tutkimustuloksina selvisi nuorten vapaaehtoisten motivaatiotekijöitä, jotka liittyivät yhteisöllisyyteen, itsensä toteuttamiseen sekä työntekijöiden tukeen ja läsnäoloon. Motivaatiota häiritseviä tekijöitä selvisi yllättävän paljon: Niitä olivat muun muassa ryhmässä toimiminen, käytännönasioiden monimutkaisuus sekä oma jaksaminen ja uskaltaminen. Tarvittavasta tuesta keskustellessa nuoret vapaaehtoiset kertoivat työntekijän, muiden vapaaehtoisten sekä perehdytysten ja koulutusten olevan yhtä tärkeitä. Nuorten ideapaja on tutkimuksen perusteella toimiva, mutta nuoret kaipaavat sinne lisää vapaata ideointia. Tulevaisuuden toiminnoista puhuttaessa kaikilla tutkimukseen osallistuneilla vapaaehtoisilla oli jonkinlaisia suunnitelmia. Ongelmienratkaisuehdotuksiksi nousivat nuorten vapaaehtoisten Facebook-ryhmän perustaminen, parin viikon välein järjestettävä ”vapaaehtoisten ilta” sekä tutkimustuloksina ilmenneiden haasteiden ja esteiden selvittäminen.

Avainsanat	Nuoret aikuiset, vapaaehtoiset, vapaaehtoistyö, motivaatio, sosiaalinen tuki, järjestötoiminta, yhteisöllisyys
-------------------	--

School of Social Services, Health and Sports
Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Reetta-Maria Lausmaa	Year	2016
Supervisor	Leena Seppälä and Rauno Pietiläinen		
Commissioned by	Hyvän mielen talo		
Subject of thesis	Young volunteers as actors - Continuation of youth activities at Hyvän mielen talo after Mielipaletti-project		
Number of pages	69 + 6		

I carried out my thesis as qualitative research for my commissioner Hyvän mielen talo. Its purpose is to serve as a support for the association's employees when the soon to be starting transition stage begins and the youth directed Mielipaletti-project ends. Then the responsibility to arrange youth activities is shifted to Hyvän mielen talo's volunteers. The goal of the study was to find out what factors influence the association's young volunteers attendance in volunteer work and through those results to see how future activities could be organised. I approached the subject through young volunteer's motivation and support needs, Nuorten ideapaja's (=Young people's idea workshop's) development and through future volunteer work aspects. To the commissioner the significance of the research is great because the transitional period is easier to manage with the help of the results and conclusions. I used functional methods and theme interviews in the study. As research material I used pieces of work produced in young volunteers' activities, theme interview transcriptions and preliminary information forms. I also familiarized with previous research regarding volunteers' motivation and support needs.

The study results show young volunteers' motivational factors which related to communality, self-actualization as well as with support and presence of the employees. Distractions for motivation emerged surprisingly much: Among other things working in a group, the complexity of the practical issues as well as volunteer's personal coping skills and courage. When discussing the volunteers support needs the young volunteers told that the employee, other volunteers as well as the introductions and trainings were equally important to them. Based on the study Nuorten ideapaja is functional as it is, but young volunteers wish more of free creation of ideas to be added to the meetings. When discussing about the future activities considering volunteer work, all the study participants had some kind of plans. Establishing a young volunteers' Facebook group, "volunteers night" that gathers together every two weeks as well as tackling the challenges and obstacles that appeared during the study emerged as propositional solutions for the problems.

Key words Young adults, volunteers, volunteer work, motivation, social support, organization activity, communality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VAPAAEHTOISTOIMINTA	8
2.1 Yhteisö, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma ja osallisuus	9
2.2 Hyvän mielen talo ry ja vapaaehtoistoiminta	12
2.3 Mielipaletti-projekti 2013-2017	14
3 MOTIVAATIO JA TUKI	16
3.1 Motivaatio	16
3.2 Sosiaalinen tuki ja vertaistuki	17
4 AIEMPIÄ TUTKIMUKSIA	19
4.1 Tutkimuksia vapaaehtoisten motivaatiosta	19
4.2 Tutkimuksia vapaaehtoisten tarvitsemasta tuesta	24
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	26
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
6.1 Tietoja tutkimukseen osallistuneista nuorista vapaaehtoisista	28
6.2 Tutkimuksessa käytetyt menetelmät	30
6.2.1 Aineistonkeruutilaisuuden toiminnallinen osuus	31
6.2.2 Aineistonkeruutilaisuuden kysymysjulistet ja teemahaastattelu ..	34
7 TUTKIMUSTULOKSET	36
7.1 Nuorten vapaaehtoisten motivoivat tekijät	36
7.1.1 Nuorten vapaaehtoisten motivaatiota häiritsevät tekijät	38
7.2 Nuorten vapaaehtoisten saama ja tarvitsema tuki	43
7.3 Nuorten vapaaehtoisten ominaisuudet	48
7.3.1 Nuorten toimintojen tulevaisuudenkuvia	50
7.4 Nuorten ideapajan kehittäminen	52
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	55
POHDINTA	63
LÄHTEET	67
LIITTEET	70

ALKUSANAT

Haluan kiittää Hyvän mielen talon toiminnanjohtajaa sekä yhdistyksen työntekijöitä siitä, että sain mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyöni heille. Erityisen lämmin kiitos Mielipaletti-projektin työntekijöille hyvistä neuvoista ja luovista ideoista opinnäytetyöni toteuttamiseen. Suuren kiitoksen haluan kohdistaa neljälle opinnäytetyöhöni osallistuneelle nuorelle vapaaehtoiselle, joita ilman tutkimus ei olisi edennyt ajatusta pidemmälle.



Reetta-Maria Lausmaa 2016

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on toteutettu Hyvän mielen talo ry:lle ja se käsittelee Mielipaletti-projektin päättymiseen liittyviä muutoksia nuorten vapaaehtoisten vapaaehtoistehtävissä. Projektin päättymisen seurauksena nuorten vapaaehtoisten vastuu Hyvän mielen talon nuorten kävijöiden toimintojen järjestämisessä kasvaa merkittävästi ja siksi olen pyrkinyt selvittämään vapaaehtoisena toimimisen kannalta oleellisia asioita, jotka voivat helpottaa muutoksen etenemistä ja käsittelyä. Tutkimuksen aiheen valintaan vaikuttivat omat kiinnostuksen kohteeni sekä opinnäytetyön toimeksiantajan Hyvän mielen talon toiveet ja tavoitteet. Henkilökohtaisena tavoitteena minulla oli hyödyntää opinnäytetyössä kuvataidetta ja toiminnallisuutta sekä toteuttaa se toimeksiantajalle, jolloin tutkimus olisi työelämään liittyvä ja hyödyllinen. Toimeksiantajalle tutkimus on erittäin merkittävä tulevaisuuden suurten muutosten vuoksi.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten nuorten Hyvän mielen talon kävijöiden toiminnot jatkuvat, kun juuri nuorille suunnattu Mielipaletti-projekti päättyy vuoden lopulla ja nuorten toimintojen järjestäminen siirtyy pääosin nuorille vapaaehtoisille. Lähestyin aihetta nuorten vapaaehtoisten motivaation ja tuen näkökulmasta. Tutkin myös vapaaehtoisten kiinnostuksen kohteita, voimavaroja sekä tietoja ja taitoja selvittääkseni tulevaisuuden toimintojen näkymiä. Lisäksi perehdyin Hyvän mielen talolla järjestettävään Nuorten ideapajaan sen kehittämisen näkökulmasta, sillä Nuorten ideapajan rooli tulee olemaan merkittävä Mielipaletti-projektin päätyttyä. Tutkimuksen tavoitteena on helpottaa Hyvän mielen talon työntekijöiden ja nuorten vapaaehtoisten kohtaamia muutoksia selventämällä seikkoja, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota ennen Mielipaletti-projektin päättymistä. Ideaalitilanne olisi, että nuoret vapaaehtoiset voisivat heti projektin loputtua jatkaa nuorten toimintojen vetämistä itsenäisesti. Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää asioita, jotka vaikuttavat toimintojen tuottamiseen tai hankaloittavat niiden toteuttamista. Esittelen vastauksia näihin pohdintoihin tuloksia käsittelevässä luvussa.

Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena, jossa hyödynsin toiminnallisia menetelmiä sekä teemahaastattelua. Tutkimukseen osallistui neljä Hyvän mielen

talon nuorta vapaaehtoista sekä Mielipaletti-projektin työntekijä. Toiminnalliset menetelmät sisälsivät *Käsi, sydän ja oma valintainen asia -tehtävän*, jossa nuoret vapaaehtoiset askartelivat ja pohtivat heille tärkeitä asioita (Liite 1). Lisäksi he täydensivät kysymysjulisteita (Liitteet 2 - 4), joihin jokainen nuori vapaaehtoinen sai kirjoittaa omia ajatuksiaan. Teemahaastattelu käsitteli toiminnallisen menetelmän asioita puheen kautta, jolloin nuori vapaaehtoinen oli jo valmiiksi orientoitunut aiheeseen ja pystyi hyödyntämään toiminnallisen menetelmän tuotoksia haastattelun tukena.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on ”Millaista toimintaa nuoret vapaaehtoiset haluavat tai pystyvät järjestämään Hyvän mielen talolla Mielipaletti-projektin jälkeen?” Kehitin tutkimuskysymyksen neljä tarkentavaa alakysymystä nuorten vapaaehtoisten motivaatioon ja tuen tarpeeseen, Nuorten ideapajan kehittämiseen sekä nuorten vapaaehtoisten tulevaisuudessa järjestämiin toimintoihin liittyen. Tutkimuskysymyksen asettamiseen käytin paljon aikaa, sillä halusin siitä mahdollisimman tarkasti fokusoidun toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Mielipaletti-projektin työntekijä oli merkittävänä apuna tutkimuskysymyksiä pohtiessa, sillä hän tiesi täsmällisesti mitkä asiat mietityttävät työntekijöitä. Pitkäaikaisen harkinnan jälkeen päädyin edellä mainittuun tutkimuskysymykseen, sillä se sisältää toimeksiantajan kannalta kaikki tärkeimmät elementit. Tutkimuskysymystä miettiessä minun oli pidettävä mielessä myös opinnäytetyön tavoiteltu laajuus, jotta siitä ei tulisi liian laajaa.

Opinnäytetyön laajuuden rajaamiseen vaikuttivat muun muassa tutkimukseen osallistuvien nuorten vapaaehtoisten määrä sekä tutkimuskysymyksen tarkka valinta. Tutkimus on rajattu Hyvän mielen talon nuoriin vapaaehtoiisiin kaikenikäisten vapaaehtoisten sijasta, sillä Mielipaletti-projekti on nuorille suunnattu. Pohdimme yhdessä Mielipaletti-projektin työntekijän kanssa juuri nuorille suunnattujen toimintojen tärkeyttä myös tulevaisuudessa, sillä toisille saman ikäisten kanssa toimiminen voi olla helpompaa kuin ikäistään vanhempien: Samalla nuoret kävijät voivat saada vertaistukea samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta mielenterveyskuntoutujilta. Tutkimustulosten laajuus on tutkimuksessa merkittävä, sillä halusin tuoda esille kaikki oleelliset tulokset, jotta toimeksiantaja saisi mahdollisimman laajan ja totuudenmukaisen kuvan nuorten vapaaehtoisten ajatuksista.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoiset ovat pääroolissa opinnäytetyössäni ja siksi avaam oleellisia vapaaehtoistoimintaan liittyviä käsitteitä selventääkseni tutkimustani ja siihen liittyviä taustoja. Vapaaehtoistyön historia ylettyy Suomessa jopa 1800-luvun alkuun saakka, jolloin sitä toteutettiin esimerkiksi talkootyön, köyhäinavun ja hyväntekeväisyyden keinoin. Vasta 1800-luvun lopulla syntyivät ensimmäiset sosiaali- ja terveysalan järjestöt kuten SPR. (Negruti 2013.) Sota-aikaa pidetään suomalaisen vapaaehtoistyön huipentumana, mutta nykyiseksi se kehittyi vasta 1970-luvun lopulla arvojen vaihtuessa aineellisista henkisiin (Vihavainen 2010, 20). Negrutin mukaan vapaaehtoistyöstä tuli 1980-luvulla julkisten palvelujen täydentäjä kun taas 1990-luvulla esille nousi uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja, kuten vertaistuki ja oma-apuryhmät. Hän toteaa, että tämän vuosituhannen alussa vapaaehtoistoiminta tuli näkyväksi ja sai vakiintuneen aseman hyvinvointiyhteiskunnan palvelujärjestelmässä. (Negruti 2013.) Vapaaehtoistoiminta sisältyy kansalaisyhteiskuntaan sekä kolmanteen sektoriin, joka on yksityisen sektorin, julkisen sektorin ja perheiden väliin jäävä yhteiskunnallinen osa.

Euroopan komissio on määritellyt vapaaehtoistoiminnan vuonna 2011 seuraavasti: ”Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehty toiminta, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään ilman pakkoa ja jota ei pidetä velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan” (Negruti 2013). Vuosi 2011 oli EU:n vapaaehtoistoiminnan vuosi, jonka tavoitteena oli tuoda esiin sen merkitystä ja lisätä sen arvostusta (Risikko 2011). Ulla-Maija Harju kumppaneineen määrittelevät vapaaehtoistoiminnan käsitteen seuraavasti: ”Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa yhteisön tai sen yksittäisen jäsenen hyväksi” (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 7).

Vapaaehtoistoiminta voi olla hyväntekeväisyyttä, vertaistukea, avun antamista sekä osallistumista, edunvalvontaa ja kampanjointia. Yhteistä näille kaikille on vapaa tahto, palkattomuus ja yhteisöllinen hyöty. (Harju ym. 2001, 7.) Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat vapaaehtoisuus, palkattomuus, ei-

ammattimaisuus, luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan, oikeus tukeen ja ohjaukseen, suvaitsevaisuus, autettavan ehdoilla toimiminen sekä vaitiolovelvollisuus. (Negruti 2013.) Ulla-Maija Harjun ja kumppaneiden mukaan vapaaehtoistoiminta on muutosvoima yhteiskunnassa (Harju ym. 2001, 7).

Anne Birgitta Yeung toteaa, että Stakesin tutkimustulosten mukaan vapaaehtoiset paikkaavat yhä virallisen järjestelmän vuotokohtia ja hitautta (Yeung 2002). Vuonna 2011 julkaistun Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyöhön osallistuminen on pysynyt ennallaan verrattessa vuosia 1999 ja 2009. Vuonna 2009 vapaaehtoistyötä oli tehnyt 29 prosenttia 10 vuotta täyttäneestä väestöstä. (Tilastokeskus 2011.) Vapaaehtoistoiminnan toimijoita ovat muun muassa yhdistykset, osuuskunnat ja säätiöt, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Unicef, Suomen Punainen risti ja WWF. Viime vuosikymmenen aikana toimintaa on pyritty kehittämään ja sitä kautta keskeisiksi käsitteiksi on noussut muun muassa vertaistuki, osallisuus sekä sosiaalisen pääoman kartuttaminen, jotka selvennän seuraavaksi tässä luvussa. (Harju ym. 2001, 7.)

2.1 Yhteisö, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma ja osallisuus

Yhteisöllisyys on merkittävä tekijä, sillä antoi lähtökohdan vapaaehtoistoiminnan kehittymiselle: Käsitteen selventämiseksi avaan ensin **yhteisön** käsitettä. Yhteisön käsitteen määrittelemisen ei ole yksiselitteistä: Väljimmillään sitä voidaan kuvata toisiinsa liittyvistä ihmisistä koostuvana ryhmänä, mutta yhteisö tarkoittaa myös esimerkiksi elämänmuodon, taloudellisten tai aatteellisten päämäärien perusteella kokonaisuuden muodostavaa ihmisryhmää tai yhteenliittymää (Tapionlinna 2013, 8). Perinteisiä yhteisökäsitteitä ovat perhe, suku, kansa ja ammattikunta, mutta yhteisö voi olla myös ei-paikallinen ja löysästi rajojaan hakeva, kuten Euroopan yhteisö (Kumpulainen 2004). Saksalaisen sosiologin Ferdinand Tönniesin mukaan yhteisöllä tarkoitetaan yksilöiden ja ryhmien välistä suhdetta, jota yhteisön jäsenet pitävät arvokkaana (Salmia 2012). Yhdistys on yhteisö, johon vapaaehtoinen kuuluu, mutta myös vapaaehtoiset itsessään luovat oman yhteisönsä.

Yhteisöllisyydelle ei ole yhtä ainoaa määritelmää, mutta sen perusajatus on johonkin yhteisöön tai ryhmään kuuluminen (Kumpulainen 2004). Yhteisöllisyys kuvaa yleiskäsitteenä ihmisten välistä yhteistyötä ja monenlaisia yhteistyön muotoja. Se koostuu vuorovaikutuksesta, yhdessä olemisesta ja tekemisestä, henkilökohtaisesti merkittävistä suhteista, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuudesta. Yhteisöllisyyttä esiintyy sekä kielteisessä että myönteisessä muodossa. Myönteistä yhteisöllisyyttä on, kun yhteisö hyväksyy jäsentensä erilaisuuden ja auttaa toisiaan toteuttamaan yksilöllisyyttä. Tätä kautta yksilöiden erilaisuus luo energiaa, jolla yhteisöllisyyttä voidaan kehittää yhä eteenpäin. Lisäksi myönteinen yhteisöllisyys luo tilaa uuden luomiselle. Negatiivinen yhteisöllisyys on puolestaan sitä, että yhteisössä noudatetaan tiukkaa yhdenmukaisuutta ja sen jäsenten erilaisuus jätetään huomiotta. Tällainen yhteisöllisyys voi olla yksilölle vahingollinen. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 11.) Osana yhdistystä tai vapaaehtoisporukkaa vapaaehtoinen voi kokea yhteisöllisyyden tunnetta, joka onkin vapaaehtoistyön suuri rikkaus.

Riikka Vihavainen toteaa opinnäytetyössään yhteisön ja yhteisöllisyyden olevan nykyaikana tärkeitä: "Vaikka oman yksilöllisyyden ilmaisun tarvetta korostetaan nykyään paljon, on ihminen kuitenkin aina myös sosiaalinen olento, joka etsii yhteisyyden, kanssakäymisen ja jakamisen tapoja ja muotoja". Se mihin kuulumme, muokkaa käsitystä itsestämme ja omasta identiteetistämme ja sen vuoksi yhteisöllisyys on merkityksellistä. Vihavaisen mukaan "Voidaan jopa sanoa, että yksilöllisyyden ja oman minuuden perustana on se, että pystymme tunnistamaan omat yhteisösidoksemme". (Vihavainen 2010, 17.) Jouko Kajanojan artikkelin mukaan yhteisöllisyyden merkitys on kasvussa ja siitä on huomattavissa paljon merkkejä esimerkiksi työelämässä. Hän toteaa, että "Individualismin ja markkinoiden ihmeitä tekevä vaikutus hiipuu ja siirrymme uuteen vaiheeseen, jossa korostuvat uusi ymmärrys hyvinvoinnista ja ekologiasta". On noussut epäilyjä, onko talouskasvusta hyvinvoinnin takaajaksi ja siksi kehitellään uusia hyvinvoinnin mittareita, joissa korostuu vuorovaikutus. (Kajanoja 2009, 78.)

Yhteisöllisyyden merkityksen kasvaminen on nostanut esille myös **sosiaalisen pääoman** käsitteen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen määritelmän mukaan

”Sosiaalinen pääoma kuvaa ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita eli sosiaalisia verkostoja ja niissä syntyvää luottamusta ja vastavuoroisuutta” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Jyväskylän yliopiston yliopistonlehtori Petri Ruuskanen toteaa, että ”Käsitteen perusidea on, että yksilöiden hyvinvointiin ja yhteiskunnan suorituskykyyn vaikuttavat fyysisen pääoman, luonnonvarojen ja yksilöiden osaamisen (inhimillinen pääoma) ohella myös yksilöiden väliset sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset instituutiot yksilöiden toimintaa suuntaavina vakiintuneina käytäntöinä” (Ruuskanen 2016). Sosiaalinen pääoma tarkoittaa siis sellaisia hyvinvointia tuottavia asioita, jotka syntyvät ihmisten välisessä kanssakäymisessä (Korkiamäki 2013, 17). Se on erilaisista vuorovaikutussuhteista eli yhteisöistä ja yhteisöllisyydestä syntynyttä henkistä pääomaa. Pääoman laatu vaihtelee kullakin yksilöllä ja parhaiten nykypäivänä pärjäävät ne, joiden pääoma on helpoiten muunnettavissa. (Kumpulainen 2004.) Yhteisöön kuulumisen ja yhteisöllisyyden tunteen saavuttaminen siis parhaimmillaan kasvattavat vapaaehtoisen sosiaalista pääomaa.

Myös **osallisuudella** ja sen kokemisella on vapaaehtoistyössä merkittävä osa. Uusia osallistamistapoja vuosina 2011–2015 kehittänyt oSallisuushanke Salli kiteyttää osallisuuden määritelmän seuraavasti: ”Osallisuus on jokaisen ihmisen yksilöllinen kokemus suhteestaan ympäröiviin yhteisöihin ja yhteiskuntaan” (Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry 2016). Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilla osallisuutta kuvataan ”tunteena, joka syntyy kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta.” Erilaisissa yhteisöissä, kuten esimerkiksi yhdistyksissä, osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, luottamuksena ja tasavertaisuutena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. THL:n mukaan osallisuuden edistäminen torjuu köyhyyttä, ehkäisee syrjäytymistä sekä vähentää eriarvoisuutta. Osallisuuden edistäminen on asetettu osaksi Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita juuri edellä mainittujen seikkojen ehkäisemiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Salli-hankkeen päämäärän mukaan ”ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksilla on vahva yhteys heidän kokemaansa hyvinvointiin”. Lisäksi hankkeessa listataan, että hyvinvoinnin edistäminen, osallisuuden

lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäisy edellyttävät yhteisöllisyyttä: Osallisuus puolestaan liittyy yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunteeseen, joka syntyy esimerkiksi harrastusten, työn, vapaaehtoistoiminnan tai muun vaikuttamisen kautta. (Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry 2016.) THL listaa osallisuuden kolmeksi ulottuvuudeksi riittävän toimeentulon ja hyvinvoinnin, toiminnallisen osallisuuden sekä yhteisöihin kuulumisen ja jäsenyyden: Osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä voi tapahtua, jos jollakin näistä kolmesta ulottuvuudesta esiintyy vajautta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016.) Opinnäytetyössäni käsittelen nuorten vapaaehtoisten osallisuutta Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimintaan ja yhdistyksen toimintaan, enkä siksi käsittele tarkemmin yhteiskunnallista osallisuutta.

2.2 Hyvän mielen talo ry ja vapaaehtoistoiminta

Opinnäytetyön tutkimuksen toimintaympäristönä toimi Hyvän mielen talo ry, joka on oululainen mielenterveyttä tukeva yhdistys. Hyvän mielen talo toimii suurelta osin vapaaehtoistyön voimin. Tutkimuksen fokuksessa ovat yhdistyksen nuoret vapaaehtoiset sekä heidän ajatuksensa motivaatioon, tukeen ja tulevaisuudessa järjestettävään vapaaehtoistoimintaan liittyen. Tutkimuksen kannalta välttämätöntä on esitellä Hyvän mielen talon toimintaa, periaatteita sekä yhdistyksen vapaaehtoistyötä. Lisäksi esittelen Hyvän mielen talon Mielipaletti-projektin, sillä opinnäytetyöni tulosten on tarkoituksena toimia juuri kyseisen projektin jatkomallina tulevaisuudessa.

Hyvän mielen talo ry on Raha-automaattiyhdistyksen tukema yhdistys, jonka tavoitteena on toiminnallaan vahvistaa oululaisten ihmisten mielen hyvinvointia, ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä ja tukea heidän toipumistaan (Hyvän mielen talo 2016e & Hyvän mielen talo 2016f). Vuodelle 2016 RAY:n Hyvän mielen talolle antaman avustuksen määrä on 638 450 euroa ja summa jakaantuu yhdistyksessä yleisavustukseen, tukihenkilötoimintaan ja Mielipaletti-projektiin (Hyvän mielen talo 2016f). Jäseniä Hyvän mielen talolla on noin 750 ja jäseneksi voi liittyä, jos on kiinnostunut vapaaehtoisesta mielenterveystyöstä. Hyvän mielen talo ry:n nettisivujen mukaan jäsenyys sopii erityisesti kaikille, joilla on läheisen tai oma kokemus mielenterveyden häiriöistä tai psyykkisestä sairastumisesta.

Hyvän mielen talon tavoitteena on myös edistää mielenterveyskuntoutujien ja omaisten vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksia. (Hyvän mielen talo 2016e.)

Hyvän mielen talo ry:n tavoitteena on, että toiminnassa kunnioitetaan moniasiantuntijuutta ja edistetään mielenterveyskuntoutujien, omaisten ja auttamistyön ammattilaisten vuoropuhelua (Hyvän mielen talo 2016e). Yhdistyksen henkilökunta koostuu monipuolisesti eri ammatin osaajista, joita ovat järjestösihteeri, talous- ja palveluvastaava, toiminnanjohtaja, vapaaehtois- ja vertaisryhmätoiminnan työntekijät, omaistyyöntekijä sekä projektityöntekijät. (Hyvän mielen talo 2016b.) Yhdistyksen toiminta perustuu myös hyvin vahvasti vapaaehtoisten apuun ja heidän työpanoksiinsa. Hyvän mielen talo on matalan kynnyksen palvelu, johon kaikki apua tai tukea tarvitsevat ovat tervetulleita. Toimintaa ohjaaviksi arvoiksi yhdistys listaa seuraavat neljä kohtaa:

1. ”Ihmisen sisäisen voiman tunteen kasvaminen: Vertaistukeen ja vuorovaikutukseen perustuva yhteisöllinen toiminta lisää voimavaroja toipumiseen ja selviytymiseen.
2. Ihmisten tukeminen inhimillisen arvokkuuden säilyttämisessä: Jäsenten keskinäinen yhteistyö ja tietojen vaihto auttaa itsetunnon säilyttämisessä ja toimintakyvyn ylläpitämisessä.
3. Tasavertaisten oikeuksien toteutuminen: Yhdistystoiminnan avulla vaikutetaan yhteisvoimin kuntoutujien ja omaisten aseman parantamiseen ja tasavertaisten oikeuksien toteutumiseen.
4. Ruohonjuuritason osaamisen ja kokemustiedon arvostaminen: Hyvän mielen talon toiminnassa arvostetaan moniasiantuntijuutta ja erityisesti tuetaan kokemusasiantuntijuuden hyödyntämistä omassa toiminnassa ja mielenterveystyön kehittämisessä.” (Hyvän mielen talo 2016a & Hyvän mielen talo 2016e.)

Hyvän mielen talolla on tarjolla erilaisia vapaaehtoistehtäviä kertaluontoisista tehtävistä erityistä sitoutumista vaativiin tehtäviin. Toiminnassa on mukana kaikkiaan noin 140 vapaaehtoista. Hyvän mielen talon ja vapaaehtoistoimijan välille solmitaan vapaaehtoistoiminnansopimus, joka on kerrallaan voimassa kyseisen vuoden loppuun saakka. Sopimus takaa sen, että vapaaehtoinen on tapaturmavakuutettu toimiessaan vapaaehtoistehtävissä. Lisäksi vapaaehtoisille

korvataan vapaaehtoistehtäviin liittyvät matkakulut. Hyvän mielen talo tarjoaa vapaaehtoisille tukea ja virkistystä, perehdytyksiä sekä työnohjausta ja vertaiskohtaamisia. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua myös koulutustoimintaan, kuten yhdistyksen omiin koulutuksiin sekä muun muassa Mielenterveyden Keskusliiton, Vares-verkoston ja Takuu-Säätiön vapaaehtoistoiminnan koulutuksiin. (Hyvän mielen talo 2016h.)

Vapaaehtoisille järjestetään myös kuukausitapaamisia, joissa käydään läpi ajankohtaisia vapaaehtoistoimintaan liittyviä asioita sekä suunnitellaan yhdistyksen toimintaa ja vapaaehtoistoiminnan sisältöjä ja tukimuotoja ajankohtaisten tarpeiden mukaan. Tapaamisissa vaihdetaan myös vapaaehtoistoimintaan liittyviä kuulumisia, ajatuksia ja kokemuksia sekä jaetaan hyödyllisiä vinkkejä ja ideoita vertaiskeskustelun hengessä. Vapaaehtoisille on perustettu keskusteluryhmä Facebookiin, jotta heidän on helpompi kommunikoida keskenään myös Hyvän mielen talon kiinni ollessa ja yhdistyksen ulkopuolella. (Hyvän mielen talo 2016h.)

Hyvän mielen talolla vapaaehtoistoiminta suunnitellaan vapaaehtoisen kanssa tämän omien kokemusten, oman osaamisen sekä mielenkiinnon kohteiden pohjalta. Tätä kautta vapaaehtoinen voi tuoda omaa kokemustaan ja osaamistaan yhdistyksen muille osallistujille. Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia ovat ryhmien, kurssien ja työpajojen suunnittelu ja ohjaaminen, tapahtumien ja retkien suunnittelu ja järjestäminen, esiintyvänä taiteilijana toimiminen, toiminnallisten tuokioiden, infotilaisuuksien tai esitelmien suunnittelu ja järjestäminen, viikonlopputoiminta, Helmi - vapaaehtoistoiminta, viestintä- ja tiedottamistehtävät, mielenterveyden kokemuskouluttajana ja -asiantuntijana toimiminen, yhdistyksen toiminnan esitleminen, taloustukihenkilötoiminta sekä yksilötuen vapaaehtoisena toimiminen. (Hyvän mielen talo 2016h.)

2.3 Mielipaletti-projekti 2013-2017

Hyvän mielen talon Mielipaletti-projekti (2013–2017) on suunnattu 17–29-vuotiaiden nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Tämän lisäksi

Mielipaletti-projekti tarjoaa yksilö- sekä ryhmätoimintaa, kuten työpajoja, retkiä, kursseja ja leirejä, joissa yhdistetään taide- ja elämystoimintaa, mielialan itsehoitotaitojen opiskelua sekä vertais- ja vapaaehtoistoimintaa. Lisäksi nuoret voivat osallistua toimintamuotojen suunnitteluun ja järjestämiseen. Hyvän mielen talon nettisivuilla kuvaillaan Mielipaletti-projektin toimintaa seuraavasti: ”Taidetyöskentelyyn, vertaistukiryhmiin ja vapaaehtoistoimintaan osallistumalla saa mielekästä toimintaa arkeensa sekä mahdollisuuden kehittää ja ylläpitää voimavarojaan, sosiaalisia taitojaan ja verkostojaan.” Lisäksi tarjolla on Mielenvoimaa-kurssi, jonka tarkoituksena on tarjota keinoja masennuksen ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen. (Hyvän mielen talo 2016c.)

Mielipaletti-projektin työntekijät julkaisivat keväällä Mielenpaletti-tehtäväkirjan, jonka tarkoituksena on toimia jokaisen kiinnostuneen tai sitä tarvitsevan mielen hyvinvoinnin ja inspiroitumisen välineenä (Hyvän mielen talo 2016d). Tehtäväkirjaa voi hyödyntää monin tavoin eri asiakasryhmien kanssa ja sitä on helppo lähestyä joko ryhmäkäytössä tai itsenäisesti opiskeltuna. Mielipaletti-projekti päättyy viimeistään vuoden 2017 alussa, riippuen miten Raha-automaattiyhdistyksen avustusrahat riittävät. Projektin päättyminen tarkoittaa, ettei Hyvän mielen talo enää tarjoa ainoastaan nuorille suunnattuja toimintoja vaan nuoret siirtyvät yhdistyksen kaiken ikäisille tarjottaviin toimintoihin sekä palveluihin. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää nuorten vapaaehtoisten motivaatioita ja tuen tarvetta erilaisiin vapaaehtoistoimintoihin liittyen. Ihanteellista olisi, että nuoret vapaaehtoiset jatkaisivat siitä, mihin Mielipaletti-projekti jää, luoden siten sulavan jatkumon Hyvän mielen talon nuorille kävijöille.

3 MOTIVAATIO JA TUKI

Opinnäytetyölleni erityisen oleellisia käsitteitä ovat vapaaehtoistyön toteuttamiseen vaikuttava motivaatio sekä vapaaehtoisen tarvitseman ja haluaman tuen tarve. Tässä luvussa selvitän käsitteet pääpiirteittäin ja palaan niihin tuloksia käsitellessäni.

3.1 Motivaatio

Motivaation perustana ovat motiivit, jotka tarkoittavat päämääräsuuntautuneita tarpeita, haluja, viettejä, sisäisiä yllykkeitä, palkkioita ja rangaistuksia. Motivaatio on motiivien aikaansaama yksilön tila, joka määrää miten vireästi ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa on suuntautunut. (Terveysverkko 2011.) Motivaatiossa nähdään usein kaksi erillistä vaikuttavaa tekijää, jotka ovat vireys ja suuntautuminen: Vireys säätelee toiminnan kokonaismäärää sekä voimakkuutta ja suuntautuminen määrää toiminnan kohteen ja vaikuttaa tavoitteiden muodostumiseen. Motivaatio voidaan jakaa tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon: Tilannemotivaatio liittyy tiettyyn tilanteeseen, jossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet tuottavat motiiveja sekä saavat aikaan tavoitteeseen suuntaavaa toimintaa. Yleismotivaatio puolestaan voidaan määritellä lyhyesti asenteeksi ja sillä kuvataan toiminnan pysyvyys, keskimääräinen vireystaso ja suuntautuneisuus. (Otavan opisto 2015a.) Motiivit voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia eli sisäisiä tai ulkoisia motiiveja. Ne poikkeavat toisistaan käyttäytymistä säätelevien motiivien sekä palkkioiden puolesta. (Terveysverkko 2011.)

Sisäisessä motivaatiossa motivaation lähde on sisäisesti syntynyt, ihmisen käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä ja yksilö toteuttaa itseään haluamallaan tavalla. Tämän tyyppinen motivaatio toimii omaehtoisesti eikä yleensä herää palkkioilla. Sisäinen motivaatio on yleensä pitkäkestoista ja siitä voi muodostua pysyvä motivaation lähde. (Terveysverkko 2011 & Otavan opisto 2015c.) Toiminnasta syntyville sisäisille palkkioille on tyypillistä subjektiivisuus ja tunteiden muodossa esiintyminen (Otavan opisto 2015c). Sisäisessä motivaatiossa yksilö toimii omasta tahdostaan ilman ulkopuolisia palkkioita tai pakotteita ja hän kokee iloa

ja tyydytystä toiminnastaan (Terveysverkko 2011). Sisäinen motivaatio ohjaa yksilön toimintaa työskenneltäessä tehtävissä, jotka tämä kokee kiinnostaviksi (Otavan opisto 2015c).

Ulkoisessa motivaatiossa motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, sitä ylläpidetään usein ulkoisesti ja se liittyy yleensä muiden tarpeiden tyydyttämiseen (Terveysverkko 2011 & Otavan opisto 2015c). Tämän tyyppisen motivaation lähteet ovat lähtöisin jostakin muualta kuin itse toiminnasta, jonka vuoksi yksilö ei koe iloa toiminnastaan eikä toiminta perustu hänen omaan motivaatioonsa (Terveysverkko 2011). Otavan opiston nettisivujen mukaan: ”Ulkoisesti motivoituneen henkilön toiminta voi johtua ryhmäpaineesta, toisten aiheuttamista yllykkeistä tai halusta matkia toisia” (Otavan opisto 2015c). Ulkoisessa motivaatiossa yksilön toiminta pohjautuu esimerkiksi palkkioiden saamiseen tai rangaistusten pelkoon ja ulkoiseen motivaatioon liittyvät palkkiot ovatkin yleensä lyhytkestoisia (Terveysverkko 2011 & Otavan opisto 2015c). Ulkoisia palkkioita ovat esimerkiksi organisaation asettamat työtavoitteet, kannustepalkkiot, palkka sekä ulkopuolisten tuki tai arvostus (Otavan opisto 2015c).

3.2 Sosiaalinen tuki ja vertaistuki

Vapaaehtoisella on oikeus tukeen ja ohjaukseen, joiden tarkoituksena on auttaa vapaaehtoisena jaksamista ja kehittymistä. Tuki voi olla esimerkiksi **sosiaalista tukea**, joka on käsitteenä moniulotteinen ja siksi se tulisi määritellä aina suhteessa ympäröivään kontekstiin (Toivonen 2009, 9). Yksinkertaisesti selitettynä se kuuluu osaksi sosiaalista terveyttä ja tarkoittaa yksilölle annettua tukea, joka voi olla joko läheisten tai kavereitten antamaa henkistä tukea tai aineellista tukemista (Otavan opisto 2015b). Eero Toivonen kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan, että ”arkielämässä sosiaalinen tuki käsitetään yleensä huolenpitona ihmisistä, jotka tavalla tai toisella tarvitsevat apua, tukea tai hoivaa”. Se nähdään usein myös selviytymistä edistävänä toimintana ihmisten kriisitilanteisiin, vastoinkäymisiin ja elämänmuutoksiin liittyvissä tilanteissa. (Toivonen 2009, 7.)

Toivonen luettelee tutkielmassaan Williamsin ja tämän kumppaneiden mukaan yleisimpiä sosiaalisen tuen määritelmiä, joista eniten käytetty on klassikoksikin kutsuttu Sydney Cobbin kuvaus: ”sosiaalinen tuki on sitä, että kuuluu johonkin sosiaaliseen verkostoon, josta saa rakkautta, arvostusta ja kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta”. Cobb keskittyy määritelmässään sosiaalisen tuen emotionaalisiin ulottuvuuksiin ja korostaa sen vastavuoroisuutta. Toiseksi eniten käytetty määritelmä on Cohen ja Symen kuvaus, jossa korostetaan sosiaalisen tuen materiaalista ja informatiivista puolta sekä uskotaan, että tuen merkitys vaihtelee tuen saajan iän perusteella. Heidän mukaansa sosiaalinen tuki on muiden ihmisten tuottamaa resurssia, joka vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin. Kolmanneksi käytetyin määritelmä on Housen kuvaus, jonka mukaan sosiaalinen tuki on ihmissuhteisiin liittyvää toimintaa, johon voi kuulua yksi tai useampi tuen tyyppi. Housen mukaan tuen tyyppejä on neljänlaisia: emotionaalinen tuki (rakkaus, empatia ja myötätunto), informatiivinen tuki (tieto, taito ja neuvot), materiaallinen tuki (tavarat ja palvelut) sekä annettava rakentava palaute, jonka tarkoituksena on antaa yksilölle tietoa ja taitoa pohtia suhdettaan lähiympäristöön. (Toivonen 2009, 8.)

Nylund toteaa vertaistoiminnan määrän kasvaneen viimeisen kymmenen vuoden aikana: Tämä kasvu kertoo **vertaistuen** tärkeydestä (Nylund & Yeung 2005, 195). Vertaistuki tarkoittaa omaehtoista, yhteisöllistä tukea ja kokemuksen vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuen hyöty perustuu muuan muassa siihen, että yhteisten kokemusten jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä ja toisten selviytymistarinoiden kuuleminen voivat auttaa selviytymään omista vaikeuksista ja olla tukena yksinäisyyden hetkinä. Lisäksi kokemusten jakaminen vertaisten kesken poistaa pelkoa ja lievittää ahdistuneisuutta. Esimerkiksi monet mielenterveyskuntoutujat hyötyvät vertaistuestä, sillä se muun muassa vähentää syrjäytymisen vaaraa sekä syyllisyyden ja häpeän tunteita. Kokemusten jakaminen yhdessä, kunnioittavassa ilmapiirissä, helpottaa yleensä vaikeaa elämäntilannetta. (Mielenterveyden keskusliitto 2016 & Mielenterveystalo 2016.) Vertaistuella on monia muotoja: Se voi olla kahden henkilön välistä, anonyymisti verkossa tapahtuvaa, ryhmissä tai verkostoissa tapahtuvaa ja joko suunniteltua tai spontaania yhteen kokoontumista. (Nylund & Yeung 2005, 203.)

4 AIEMPIA TUTKIMUKSIA

Vapaaehtoisia ja vapaaehtoistoimintaa käsitteleviä tutkimuksia on paljon, sillä se on noussut tärkeään rooliin erityisesti viime vuosikymmenien aikana. Etsiessäni Theseuksesta hakusanalla ”vapaaehtoiset” lokakuussa 2016, hakutulos näytti 3840 kappaletta erilaisia opinnäytetöitä aiheeseen liittyen. Lisäksi monien eri alojen tutkijat ovat perehtyneet vapaaehtoiisiin ja vapaaehtoistoimintaan eri näkökulmista. Juuri spesifisti nuorten vapaaehtoisten motivaatioon ja tukeen liittyviä tutkimuksia en löytänyt, mutta aiheina erikseen niitä on kuitenkin tutkittu. Tässä luvussa nostan esille muutamia tutkimuksia vapaaehtoisten motivaatioon ja tarvitsemaan tukeen liittyen.

4.1 Tutkimuksia vapaaehtoisten motivaatiosta

Suurin osa motiivitutkimuksesta löytyy psykologian alalta, mutta sitä voidaan lähestyä myös monien muiden tieteenalojen näkökulmasta. E. Gil Clary kumppaneineen kuitenkin toteavat vapaaehtoisten motivaatiotutkimusta käsittelevän kirjallisuuden suppeaksi, mutta Yeungin mukaan empiiristä tutkimusta aiheesta on laajasti. Tutkimustulokset keskittyvät tavallisesti tiettyihin ryhmiin, kuten nuorten vapaaehtoisten motiiveihin. Myös muutamissa kartoittavissa kyselytutkimuksissa on tarkasteltu alaotsikolla vapaaehtoisen motiiveja. Yeung nostaa esille Claryn kumppaneineen, jotka ovat laajan kvalitatiivisen motiivitutkimuksen pohjalta kehittäneet vapaaehtoisten funktioiden luettelon, joka voidaan tiivistää kuuteen vapaaehtoistoiminnan motiivitekijään. (Nylund & Yeung 2005, 84, 87-88.)

Yeungin mainitsemat Clary, Snyder ja Stukas selvittivät vuoden 1996 käsittelevässä tutkimuksessaan löydöksiä vapaaehtoisten motivaatioista Amerikassa. Analyysi paljasti, että vapaaehtoiset ja vapaaehtoistyötä tekemättömät erosivat motivaatioissa: Ihmisillä, joilla oli historiaa vapaaehtoistyössä, esiintyi erilaisia motivaation kuvioita eli ainutlaatuisia motivaatioiden yhdistelmiä, jotka olivat liitoksissa erilaisiin vapaaehtoistehtäviin. Lisäksi tutkimus paljasti, että motivaatioiden eroavaisuudet olivat yhteydessä erilaisiin väestöryhmiin. Tutkimuksen tuloksena selvisi kuusi erilaista kategoriaa,

jotka selittävät vapaaehtoisten motivaatioita ja psykologisia funktioita. (Clary, Snyder & Stukas 1996, 485 & 487.)

Vapaaehtoistyön toiminnallinen lähestymistapa jakaa vapaaehtoistyön arvojen, ymmärryksen, kunnioituksen, uran, sosiaalisen sekä suojelun funktioon. Arvot funktio tarkoittaa, että ihmiset osallistuvat vapaaehtoistyöhön ilmaistakseen ja toimiakseen omien tärkeiden arvojensa mukaan. Ymmärryksen funktio puolestaan merkitsee yksilön kohdalla tietämyksen lisäämistä maailmasta sekä sellaisten taitojen harjoittelua, joita ei muuten tulisi käytettyä. Joillekin vapaaehtoistyö toimii yksilöllisen psyykkisen kehityksen sekä itsetunnon parantamisen elementtinä jolloin kyseessä on kunnioituksen funktio. Ura funktio tarkoittaa pyrkimystä kehittää omaa työuraa vapaaehtoistyön avulla saavutetun työkokemuksen kautta. Sosiaalinen funktio on viides kategoria: Sille olennaista on, että vapaaehtoistyö toimii apukeinona päästä mukaan sosiaalisiin ryhmiin, jotka ovat heille tärkeitä. Suojaava funktio merkitsee sitä, että vapaaehtoistyöhön osallistuminen auttaa yksilöitä selviytymään sisäisistä ahdistuksista sekä konflikteista ja suojaa sitä kautta yksilön egoa. (Clary, Snyder, & Stukas 1996, 487.)

Pohjoismaiset tutkimuksen keskittyvät sosiaalipalveluihin, joka vapaaehtoistoiminnan motivaatiokirjallisuuden laajin alue: Motivaatiotutkimuksissa toistuvia teemoja ovat vapaaehtoisten motivaatioon sisältyvä altruismi eli epäitsekkyyys, sosiaalisten kontaktien kaipuu, kiinnostus sosiaalipalveluihin sekä henkilökohtaiset emotionaaliset tarpeet. Altruismin käsite vapaaehtoismotivaatioon liitettynä on aiheuttanut suurta erimielisyyttä tutkijoiden kesken: Se on pysynyt vahvana, keskeisenä elementtinä monien tutkijoiden, kuten Allenin ja Rushtonin sekä Claryn tutkimuksissa, mutta toiset tutkijat, kuten Smith ja Stebbins, pitävät erehdyksenä ajatella vapaaehtoisia pohjimmiltaan altruistisina. Yeungin mukaan ”he näkevät vapaaehtoistoiminnan pikemminkin ei-altruistisena ja välineellisenä – ei silti kuitenkaan välttämättä itsekkäänä”. (Nylund & Yeung 2005, 88–89.)

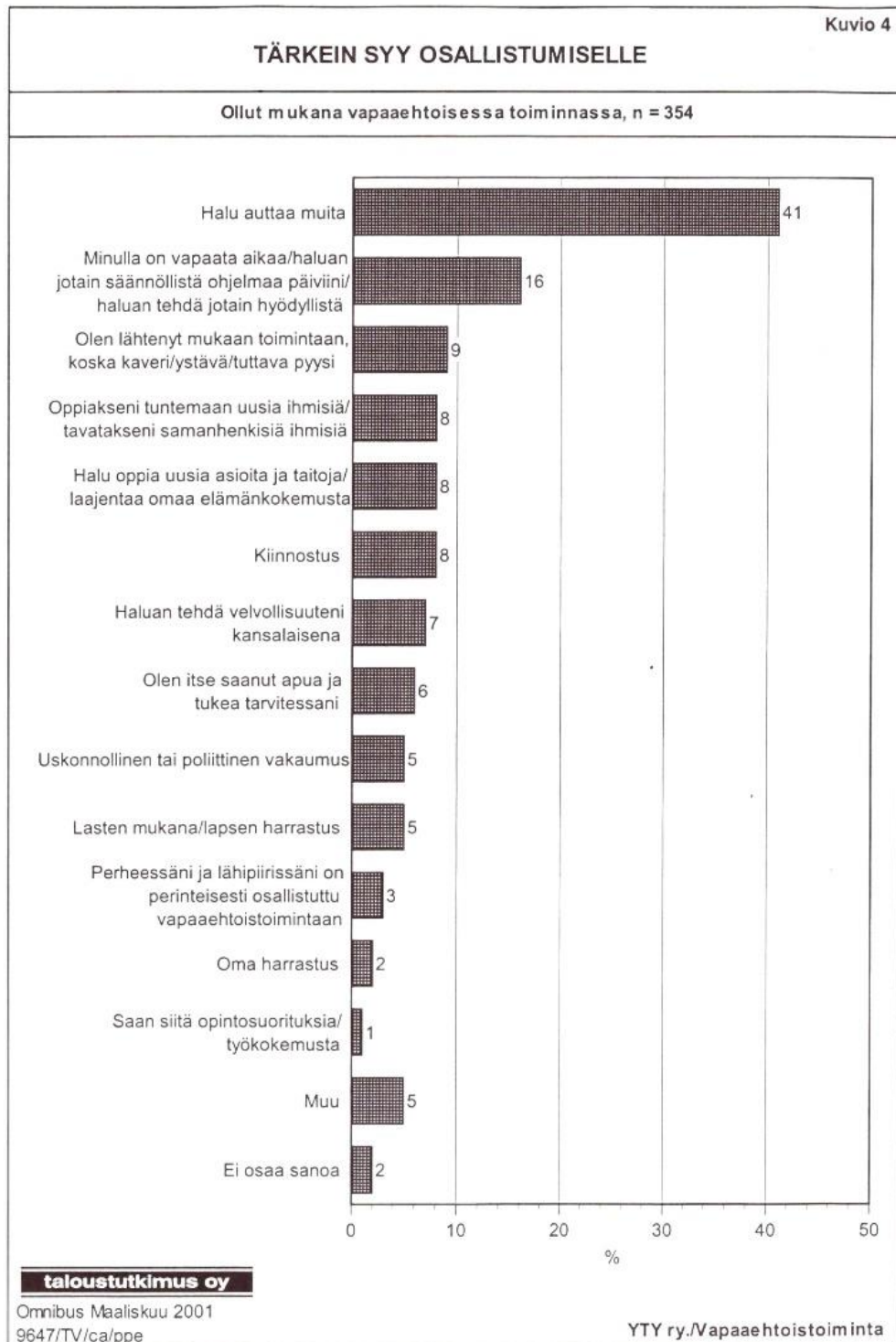
Ulla-Maija Harju kumppaneineen ovat selvittäneet vapaaehtoistoiminnan motiiveja. Heidän mukaansa vapaaehtoisen syistä tulla mukaan toimintaan

tehtyjen tutkimusten kautta on selvinnyt, ettei eri järjestöissä toimivien vapaaehtoisen välillä ole eroja, vaikka he ovat ryhmänä hyvin heterogeeninen. Motiivina vapaaehtoisena toimimiseen näyttäytyy erityisesti tekemisen halu ja tarve saada arkeen uudenlaista sisältöä. Mukaan toimintaan lähdetään yleensä elämän taitekohdissa, kuten eläkkeelle siirtyessä tai perhetilanteen muuttuessa. Muita motiiveja ovat esimerkiksi halu oppia uutta ja käyttää omia tietoja sekä taitoja mielekkäällä tavalla. Vapaaehtoisen motiivina voi toimia myös sosiaaliset suhteet, halu auttaa muita sekä vastapainon tavoittelu omalle työlle ja mielekkäät vapaa-ajan viettämistavat. Tietty toiminta ei ole välttämättä vapaaehtoisille aina oleellista, vaan heitä kannustaa tarve kuulua johonkin sekä kiinnostus elämään ja ihmisiin. Lisäksi tärkeä motiivi on vertaistuki muiden samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. (Harju, ym. 2001, 36–37.)

Anne Birgitta Yeungin vuonna 2001 tehty tutkimus on hänen mukaansa ”ensimmäinen kattava tutkimus suomalaisten asenteista ja osallistumisesta nimenomaan vapaaehtoistoimintaan”. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat koko Suomen 15–74-vuotiaat kansalaiset Ahvenanmaata lukuun ottamatta ja siihen haastateltiin 997 henkilöä maaliskuussa 2001. Yeungin mukaan vapaaehtoisten osallistumismotiiveista yleisin motivoiva tekijä on halu auttaa muita ihmisiä, joka esiintyi 41 % haastateltavien vastauksista. Tutkimuksen perusteella suomalaiset mieltävät vapaaehtoistoiminnan olevan läheisrakkautta ja halua ottaa vastuuta yhteisistä asioista. Auttamisenhalun jälkeen seuraavaksi yleisin motivoiva tekijä on ”ylimääräisen vapaa-ajan käyttäminen johonkin hyödylliseen toimintaan, joka tarjoaa säännöllistä ohjelmaa päiviin”, jota esiintyi 16 % vastanneista. Yeung listasi taulukkoon (Kuvio 1, s. 22) 15 eri kohtaa, joissa selviää vapaaehtoisten motivaation syitä. (Yeung 2002, 32-33.)

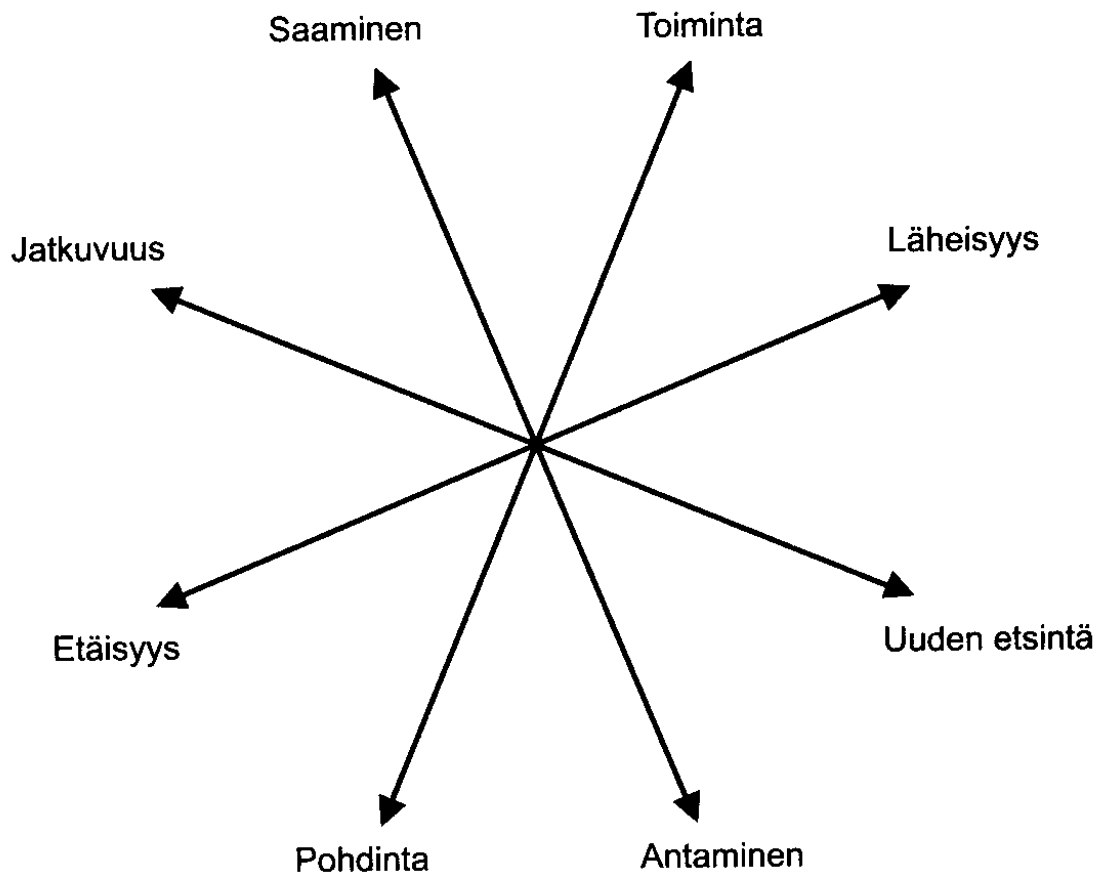
Yeungin tutkimus paljasti, että vapaaehtoisten motiivit vaihtelevat iän ja sukupuolen mukaan. Esimerkiksi naisten motiiveina korostuivat auttamisen halu, into oppia uusia asioita sekä toive tutustua uusiin ihmisiin. Miehet puolestaan nostivat esiin ystävän tai tuttavien vaikutuksen, ylimääräisen vapaa-ajan käyttämisen hyödylliseen toimintaan sekä kansalaisvelvollisuuden täyttämisen. Nuorten vapaaehtoisten motiivitekijöinä korostuivat halu oppia uutta ja he lähtevät mukaan toimintaan yleensä ystävien vaikutuksesta ja innostamana.

Yeungin tutkimuksessa, mutta myös aiemmissa motiivitutkimuksissa on noussut esille yhteishenki ja ystävien merkitys nuorten vapaaehtoisten motiiveina. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että nuoret lähtevät mukaan vapaaehtoistoimintaan harvemmin oppiakseen tuntemaan uusia ihmisiä: Tämän Yeung toteaa johtuvan siitä, että nuoria innostaa toimia yhdessä vanhojen tuttavien tai ystävien kanssa. (Yeung 2002, 34.)



Kuvio 1. Vapaaehtoistoimintaan motivoivat tekijät (Yeung 2002, Kuvio 4.)

Anne Birgitta Yeung esittelee vuoden 2005 artikkelissaan fenomenologisella lähestymistavalla rakennetun innovatiivisen mallin vapaaehtoistoiminnan motivaatiosta: Hän nimeää mallin vapaaehtoismotivaation timanttimalliksi. (Nylund & Yeung 2005, 105.)



Kuvio 2. Vapaaehtoismotivaation timanttimalin (Nylund & Yeung 2005, 107.)

Timanttimalin tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään vapaaehtoistoimijoiden motivaatiota kokemuksen ja toiminnan yksilöllisten merkitysten näkökulmasta. Timanttimalin on informatiivinen kahdella tasolla: Motivaatioelementtien tasolla se kattaa kaikki 767 tutkimusaineistosta löydetty motivaation merkitysyksiköt, jotka analyysissä pyrittiin sijoittamaan johonkin kuvion kohtaan. Laajemmalla tasolla neljä ulottuvuutta muodostavat yhdessä jaetun metaulottuvuuden: Yeung kirjoittaa, että oikealle osoittavat neljä ääripäätä kuvaavat vapaaehtoistoimijuuden ulospäin suuntautuneisuutta ja vasemmalle osoittavat neljä ääripäätä ovat puolestaan suuntautuneet kohti vapaaehtoistoimijaa itseään. Neljä keskenään sisäkkäistä ja vuorovaikutteista ulottuvuutta ovat: saaminen-

antaminen, jatkuvuus-uuden etsintä, etäisyys-läheisyys sekä pohdinta-toiminta. (Nylund & Yeung 2005, 107–109,112-113,116.)

4.2 Tutkimuksia vapaaehtoisten tarvitsemasta tuesta

Yllätyksekseni en löytänyt kuin muutaman tutkimuksen, jotka käsittelevät vapaaehtoisten tarvitsemaa tai saamaa tukea. Eri järjestöjen sivuja selatessani kuitenkin huomasin lähes kaikilla työyhteisöillä olevan tarjolla jonkinlaista perehdytystä tai koulutusta vapaaehtoisena toimimiseen. Kaikki löytämäni tutkimukset ovat järjestön työntekijöiden näkökulmasta tehtyjä, eikä vapaaehtoisten ääni tule niissä esille. Ulla-Maija Harjun ja kumppaneiden mukaan vapaaehtoisorganisaatiot kouluttavat vapaaehtoisia perus- ja jatkokursseilla. Lisäksi vapaaehtoisille tarjotaan ohjausta, jossa voidaan käsitellä esimerkiksi mieltä askarruttavia asioita sekä vapaaehtoisen voimavaroja ja jaksamista. Ohjaus on keino oppia lisää itsestään ja tavasta toimia vapaaehtoisena. Lisäksi sillä voidaan lisätä vapaaehtoisen turvallisuuden tunnetta näyttämällä, ettei vaikeisiin tilanteisiin tarvitse jäädä yksin. (Harju, ym. 2001, 85, 92.)

Leena Mikkola on pohtinut vapaaehtoisten tukemista toiminnan alkuvaiheessa, pienimuotoisissa toiminnoissa ja laajahkoissa toiminnoissa. Alkuvaiheessa olennaista on vapaaehtoistyöstä kiinnostuneen huomaaminen, toimintamahdollisuuksista kertominen ja konkreettisten tehtävien antaminen mahdollisimman nopeasti. Toimintavaiheessa korostuu vertaistuki eli kokemusten vaihtaminen toisten vapaaehtoisten kanssa rennoissa ja mukavissa palautetilaisuuksissa sekä mahdollisuus keskusteluun ohjaajan kanssa. Tärkeää on myös antaa vapaaehtoisen itse suunnitella toimintansa, sillä se johtaa toimintojen kehittymiseen sekä laadun parantumiseen. Kantavana voimana toimivat myös arvostuksen osoittaminen vapaaehtoisille sekä kiitokset heidän toimistaan. (Hakkarainen 2004, 38.)

Anne Birgitta Pessin ja Tomi Oravasaaren tutkimuksessa selvitettiin millaista tukea järjestöt tarjoavat vapaaehtoistoimijoilleen. Tulosten mukaan käytetyimmät keinot vapaaehtoisten tukemiseksi ovat virkistystilaisuuksien järjestäminen sekä

koulutuksen ja opastuksen tarjoaminen vapaaehtoisille. Lisäksi liki kolmanneksessa järjestöistä (29,6 %) tarjotaan työnohjausta: Tutkijoiden mukaan ”vapaaehtoistoimintaan todella kaivataan enemmän työnohjauksellista otetta”. Tuloksista nousee myös esille se, että noin puolet järjestöistä ei vastausten perusteella tarjoa uusille vapaaehtoisille opastusta tehtäviin. Lopuksi kysyttiin muita tuenmuotoja, jotka voidaan kiteyttää kuuden teeman alle. Teemat ovat ryhmätyötoiminta ja ryhmätyönohjaus, toisilta oppiminen ja vertaistuki, henkilökohtaiset keskustelut, mahdollisuus vaikuttaa ja tuoda esiin omia ideoita, yhteisöllisyys ja yhteisön tuki sekä vakuutus toimintaan (Pessi & Oravasaari 2010, 48, 106.)

Taulukko 1. Mitä tukea järjestöt tarjoavat vapaaehtoisille? (Pessi & Oravasaari 2010, 106.)

Mitä seuraavista järjestönne tarjoaa vapaaehtoisilleen?	Vastauksia	%
Työtodistuksia tai muita todistuksia	273	27,6%
Opastusta uusille vapaaehtoisille	497	50,3%
Koulutustilaisuuksia mukana oleville vapaaehtoisille	486	49,1%
Henkilökohtaista työnohjausta	293	29,6%
Virkistystilaisuuksia	515	52,1%
Yhteensä	-	-
Vastaus puuttuu	362	
Vastaus-%	63,4	
N = 989 (1 139)		

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Toteutan opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena toimeksiantajalleni Hyvän mielen talo ry:lle. Ajatus yhteistyöhön lähti liikkeelle keväällä 2016 ollessani yhdistyksessä harjoittelussa Mielipaletti-projektissa. Esitin heille toiveen toteuttaa opinnäytetyöni Hyvän mielen taloon liittyen jolloin Mielipaletti-projektin työntekijät sekä paikan toiminnanjohtaja ehdottivat minulle opinnäytetyötä Hyvän mielen talon nuoriin vapaaehtoisiiin ja Mielipaletti-projektin päättymiseen liittyen. Sopivan fokuksen löytäminen opinnäytetyölle vei meiltä kauan aikaa, sillä halusin parhaan mahdollisen tuloksen yhdistyksen tarpeita, toiveita ja tulevaisuutta ajatellen.

Tavoitteenani olikin tehdä opinnäytetyö, josta on mahdollisimman paljon hyötyä toimeksiantajalleni Hyvän mielen talo ry:lle: Tutkimuksen avulla työntekijät saavat arvokasta tietoa nuorista vapaaehtoisistaan sekä yhdistyksen hyvistä ja huonoista puolista nuorten vapaaehtoisten näkökulmasta. Opinnäytetyön avulla työntekijät saavat myös yleistä tietoa nuorten vapaaehtoisten motivaatiotekijöistä ja tuen tarpeesta. Tutkimuksessa kerätyn tiedon kautta, työntekijät voivat yhdessä vapaaehtoisten kanssa kehittää yhdistyksen vapaaehtoistyötä ja sitä kautta taata tulevaisuudessa nuorten toimintojen jatkumisen. Lisäksi erittäin tärkeänä tavoitteenani oli tehdä luotettava ja totuudenmukainen tutkimus, jossa nuorten vapaaehtoisten ”oma ääni” pääsee esille.

Tavoitteenani oli kehittyä tutkijana, sillä en ole aiemmin tehnyt tämän kaltaista tutkimusta. Halusin tehdä tutkimuksesta sekä itseni että Hyvän mielen talon näköisen ja sitä kautta päädyin käyttämään erilaisia menetelmiä aineistonkeruussa: Tavoitteenani oli siis yhdistää opinnäytetyöhöni jollain tavalla toiminnallisuus ja taiteen tekeminen, sillä halusin aiemman kuvataiteilijan tutkintoni linkittyvän nykyiseen sosionomin tutkintoon opinnäytetyön kautta. En kuitenkaan halunnut toteuttaa esimerkiksi voimaannuttavaa työpajaa ja näyttelyä siellä tehdyistä töistä, vaan halusin toteuttaa Hyvän mielen talon toiveiden mukaisen tutkimuksen hyödyntäen aiempaa osaamistani. Samalla jouduin astumaan mukavuusaleeni ulkopuolelle sekä oppimaan uusia tekniikoita ja asioita esimerkiksi aineistonkeruuseen ja laadulliseen tutkimukseen liittyen.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykseksi muodostui ”Millaista toimintaa nuoret vapaaehtoiset haluavat tai pystyvät järjestämään Hyvän mielen talolla Mielipaletti-projektin jälkeen?”

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten nuorten Hyvän mielen talon kävijöiden toiminnot jatkuvat, kun juuri nuorille suunnattu Mielipaletti-projekti päättyy vuoden lopulla ja toimintojen järjestäminen siirtyy nuorille vapaaehtoisille. Lähestyn aihetta nuorten vapaaehtoisten motivaation ja tuen näkökulmasta ja muodostin tätä näkökulmaa ajatellen oleellisia alakysymyksiä tutkimuskysymyksen selvittämiseksi:

Alakysymykset:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten vapaaehtoisten motivaatioon toimia?
2. Millaista tukea nuoret vapaaehtoiset tarvitsevat vapaaehtoistoimintaan?
3. Miten Hyvän mielen talon Nuorten ideapajaa voitaisiin kehittää?
4. Millaista toimintaa nuoret vapaaehtoiset haluavat järjestää?

Pohdimme pitkään yhdessä Mielipaletti-projektin työntekijöiden kanssa oikeanlaista lähestymistapaa aiheeseen liittyen ja lopulta päädyimme tutkimaan aihetta nuoren vapaaehtoisen omien motiivien, tuen tarpeen ja kiinnostuksen kohteiden perusteella: Tutkimuksen avulla saan selville suuntaa antavan ja realistisen tulevaisuuden näkymän nuorten toimintoihin liittyen, sillä nuoret vapaaehtoiset ovat päävastuussa nuorten kävijöiden toimintojen järjestämisessä. Oleellista on, että vapaaehtoisen vapaaehtoistoiminta kumpuaa hänen mielenkiinnostaan ja vapaasta tahdostaan, eikä ole työntekijöiden yksin päättämää tai ennalta määriteltä.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kuten aiemmin totesin, toteutan opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena, johon keräsin aineistoa haastatteluiden ja toiminnallisen osuuden avulla. Tutkimukseen osallistui neljä Hyvän mielen talon nuorta vapaaehtoista, jotka ovat olleet mukana Mielipaletti-projektin toiminnassa. Lisäksi haastattelin toista Mielipaletti-projektin kahdesta työntekijästä. Päätimme yhdessä projektin työntekijöiden kanssa, että keräämme pienen nuorten vapaaehtoisten porukan, joita haastattelen. Toiveena oli haastatella 3 - 5:tä nuorta vapaaehtoista, jotta aineiston määrä ei kasvaisi liian suureksi ja lisäksi ymmärsin sen tosiseikan, ettei suurin osa vapaaehtoisista olisi innostuneita osallistumaan toteuttamaani tutkimukseen. Määrä oli siis mielestäni hyvin realistinen ja onnekseni sainkin tutkimukseen haastateltavaksi sopivan porukan. Työntekijät auttoivat valitsemaan haastateltavat vapaaehtoiset pitempiaikaisen tiedon sekä kokemuksen avulla ja olivat heihin yhteydessä puolestani.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret vapaaehtoiset allekirjoittivat lupalomakkeet (Liite 5), jotka todistavat sen, että saan käyttää heidän kirjoituksiaan, sanojaan ja teoksiaan opinnäytetyössäni. Minä puolestani lupasin heille nimettöminä pysymisen ja käytänkin tutkimuksessani pseudonyymejä NVP1, NVP2, NVP3 sekä NVP4, jotka ovat lyhenne nuoresta vapaaehtoisesta.

6.1 Tietoja tutkimukseen osallistuneista nuorista vapaaehtoisista

Pyysin nuoria täyttämään esitietolomakkeet (Liite 6), joiden perusteella sain selville hieman heidän historiaansa Hyvän mielen talolla sekä muita tutkimukselle oleellisia tietoja. Tutkimukseen osallistuneet vapaaehtoiset ovat ikähaarukaltaan 23–30-vuotiaita miehiä ja naisia. Hyvän mielen talolla nuoret ovat alkaneet käydä lyhimmillään puoli vuotta ja pitimillään hieman yli vuosi sitten. Vapaaehtoisena yksi nuorista on toiminut kahden kuukauden ja loput noin puolen vuoden ajan. Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimintaan mukaan he päätyivät kaverin suosittelemana (NVP2), Hyvän mielen talon toimintojen ja vapaaehtoistoiminnan informaation kautta (NVP1), halusta olla järjestämässä muille nuorille kivaa tekemistä ja kiinnostuksesta saada samalla uusia kavereita (NVP3) sekä

hakemalla toimintaa, jota ei ollut tarjolla muualla ja johon Hyvän mielen talo tarjosi resurssit ja tarvittavan tuen sen toteutukseen (NVP4).

Elämäntilannetta ja elämänkuulumisia kysellessä nuoret saivat vapaasti kertoa omasta elämästään juuri sen verran kun halusivat. NVP2 jätti kohdan tyhjäksi, mutta muut kertoivat lyhyesti taustojaan. Vastauksena oli muun muassa, että elämäntilanne on NVP1:sen mielestä hieman sekava, ”välillä vähän parempi, välillä huonompi”, mutta kuitenkin kuuluu hyvää. Vastauksista selvisi myös, että NVP3 ja NVP4 elävät kuntoutustuella työkyvyttömyyseläkeläisenä. NVP4:lla on takana esimerkiksi pitkäaikaista masennusta ja NVP3:lla useampiakin psykiatrisia diagnooseja sekä terapiakäyntejä, joissa ongelmia pyritään selvittämään. NVP4 kertoi yrittävänsä löytää ja rakentaa itseään, jotta hän tietää mihin sopii ja kuuluu: Hän harrastaa itseilmaisun eri muotoja, kuten kuvallista ilmaisia tai teatteria sekä luonnossa liikkumista.

”Mielipaletin toimintaan osallistuminen on ollut iso apu aktivoimaan elämäni ja tuomaan siihen mielekästä tekemistä ja uusia kontakteja”.
(NVP3)

Selvitin työntekijän näkemystä tutkimukseen osallistuneista vapaaehtoisista. Hänen mukaansa NVP4 erottuu melko selkeästi muista, sillä hän esimerkiksi aktiivisesti ohjaa omaa ryhmää ja hänellä on varmuutta tehdä asioita. Muut haastatellut ovat työntekijän näkemyksen mukaan vapaaehtoistoiminnan alkuvaiheessa ja tarvitsevat siksi enemmän tukea. Kaikki heistä eivät myöskään ole pystyneet sitoutumaan toimintaan samalla tavalla kuin NVP4:

”Heidän kanssaan on edetty askel kerrallaan ja välillä kiinnostus vapaaehtoistoimintaan on ollut tauolla yhteisellä päätöksellä. Tässä näkyy yksilöllinen tuki, eli kaikkien kanssa ei menetellä samalla tavalla. Toiset tarvitsevat enemmän tukea, toiset enemmän vapauksia – tähän yritämme vastata parhaamme mukaan. Aina sopivan toiminnan löytäminen vapaaehtoiselle ei ole helppoa, varsinkin jos vapaaehtoisen on vaikea sanoa ei. Toiminta on vapaaehtoista ja vapaaehtoisen tehtävä onkin tarttua siihen, minkä kokee itselleen sopivaksi toiminnaksi. (Työntekijä)

6.2 Tutkimuksessa käytetyt menetelmät

Alkuperäinen ajatukseni oli toteuttaa nuorten vapaaehtoisten kanssa ryhmähaastattelutilaisuus, mutta se osoittautui liian vaikeaksi yrittäessäni saada kaikki samaan tilaan yhtä aikaa. Lopulta tapasin nuoret vapaaehtoiset heidän toiveittensa ja aikataulujensa mukaan: Ensimmäisellä kerralla (22.6.2016) aineistonkeruutilaisuudessa (Liite 7) oli mukana kaksi nuorta vapaaehtoista (NVP1 & NVP2) sekä Mielipaletti-projektin työntekijä, joka on aloittanut projektityöntekijänä Hyvän mielen talolla vuoden 2015 heinäkuussa. Seuraavat kaksi kertaa (12.7.2016 NVP3 & 15.7.2016 NVP4) toteutin kahdenkeskisinä haastateltavan kanssa.

Haastateltavien kohdalla tilaisuudet menivät mielestäni sopivilla porukoilla, sillä ensimmäisellä kerralla mukana olleet nuoret vapaaehtoiset olivat paljon harvasanaisempia kuin kaksi muuta nuorta, joten työntekijän läsnäolo oli siinä tilanteessa hyvä asia. Ensimmäiselle kerralle osallistuneet nuoret olivat ujompia ja jännittyneempiä kuin kaksi muuta vapaaehtoista, joten tutun työntekijän läsnäolo tilanteessa oli tärkeä tekijä, että puhetta syntyi lainkaan. Samalla sain vastauksia työntekijän näkökulmasta ja faktatietoa tutkimukselle oleellisista Hyvän mielen talon asioista. Jälkikäteen ajatellen tämä tapa oli parempi kuin ryhmähaastattelu, sillä nuoret vapaaehtoiset saivat toimia haastattelutilanteessa luonteensa mukaisesti: Nuori vapaaehtoinen sai puhua rauhassa ilman kiirettä ja muiden vapaaehtoisten keskeytyksiä tai sai halutessaan seurata rauhassa sivusta muiden haastateltavien puhuessa ja pohtia vastauksiaan sitä kautta omaan tahtiinsa.

Ajatuksena oli luoda aineistonkeruutilaisuudesta mahdollisimman rento ja mukava sinne osallistuville nuorille vapaaehtoisille. Tapaamiskerran kaavaa suunnitellessani pyrin noudattelemaan Hyvän mielen talon ja Mielipaletti-projektin muita ryhmätoimintoja: Ainoana poikkeuksena oli, että tällä kertaa tapaaminen oli sisällöltään aineistoa keräävä. Rentoa tunnelmaa loin taustamusiikin, rauhallisen tahdin, pikku naposteltavien, erilaisten tehtävien ja vapaamuotoisen juttelun kautta, johon sisällytin opinnäytetyössä selvittämiäni

tutkimuskysymyksiä. Tehtävien lopussa äänitin haastattelun, jossa kävimme läpi kyseiseen osioon kuuluvat kysymykset.

6.2.1 Aineistonkeruutilaisuuden toiminnallinen osuus

Tapaamiskerran alussa oli toiminnallinen osuus, jossa nuori vapaaehtoinen pääsi tekemään itse muokkaamaani ”Käsi, sydän ja omavalintainen asia” -harjoitusta. Idean tehtävään sain Mielenterveyden keskusliitto ry:n julkaisemasta Voimavaravalmennuksen Työkirjasta, jossa tehtävän nimi on ”Kuka olen? -tehtävä” (Matilainen, Tikkanen, Laitinen, Rinta-Jouppi, Pasanen & Härkönen 2016, 52). Käsi, jalka ja sydän -tehtävä on työntekijän mukaan alunperin Mielipaletti-projektiin osallistuneiden nuorten vapaaehtoisten itse kehittämä harjoitus. Heidi Ahosen mukaan ”tärkein lahja, jonka ihminen voi itselleen antaa, on tutustua itseensä”. Tämä tarkoittaa siis muun muassa kysymyksiä kuka olen, missä olen ja mihin olen menossa. Ahosen mukaan arjen jatkuvan kiireen ja stressin keskellä voi helposti kadottaa kosketukseen itseensä, todellisiin tunteisiin ja elämän tärkeisiin asioihin. (Ahonen, H. 1994, 13.) Tehtävän ideana olikin antaa nuoren rauhoittua käsillä olevaan tilanteeseen, syventyä rauhassa käsiteltävään aiheeseen sekä pohtia itseään vapaaehtoisena.

Käsi, sydän ja omavalintainen asia- harjoituksessa nuorten vapaaehtoisten piti askarrella kolme erilaista tuotosta, joista jokainen merkitsi eri asioita. Ne olivat käsi (tiedot ja taidot), sydän (omat voimavarat) ja omavalintainen asia (omat kiinnostuksen kohteet, kuten harrastukset), joka sai olla ihan mikä vain itselle tärkeä asia, kuten lankakerä, pallo tai kirja. Tuotokset sai koristella mieleisikseen ja sen jälkeen tehtävänä oli kirjoittaa niihin omia ajatuksia otsikoihin liittyen. Lopuksi pyysin nuoria vapaaehtoisia ympyröimään tuotoksista ne asiat, joita he voisivat hyödyntää vapaaehtoistyössä jollakin tavalla. Työtavalla tavoittelin tietoa nuorten omista voimavaroista, tiedoista ja taidoista, kiinnostuksen kohteista, harrastuksista ja siitä, millaista vapaaehtoistyötä nuori vapaaehtoinen olisi valmis tekemään tulevaisuudessa. Tehtävän kautta nuori kykeni havaitsemaan itsessään piilevät tiedot, taidot sekä osaamisen ja voi sitä kautta innostua hyödyntämään näitä taitoja vapaaehtoistyössä. Halusin saada nuoret pohtimaan

voisivatko muut Hyvän mielen talon nuoret kävijät hyötyä jostain nuoren vapaaehtoisen osaamis- tai vahvuusalueesta.

Taiteen yhdistämisen opinnäytetyöhöni valitsin jo opintojeni alussa: Olen aiemmalta koulutukseltani kuvataiteilija ja koen todella tärkeäksi, että saan yhdistää molemmat tutkintoni toisiinsa. Lisäksi sosionomin opinnot ja eri harjoittelut ovat korostaneet taiteen ja luovuuden tärkeyttä ihmisen elämässä, muun muassa voimavarojen löytämisessä ja sitä kautta myös terveydessä ja hyvinvoinnissa. Lapset ja nuoret hyödyntävät taidetta elämässään, mutta aikuisilla se on harmillisesti harvinaisempaa: Syynä voi olla esimerkiksi nykyaikaan yhdistettävä jatkuva kiire ja hektinen elämänrytmi. Hyvänä asiana olen kokenut viime vuosina aikuisille suunnatut mindfulness-värityiskirjat, joiden suosio on ollut uskomatonta. Omasta mielestäni taiteen tekemiselle ei ole ylä- eikä alaikärajaa, vaan se on kaikille tarkoitettua ja hyväksi jokaiselle.

Ahonen toteaa taiteen olevan hoitavaa ja siten se voidaan ajatella myös terapiaksi. Hänen mukaansa ”se voi olla itsehoidon väline, paljastamisen, purkamisen ja läpityöskentelyn keino. Taide voi olla myös kommunikaatiokeino, vuorovaikutuksen väline tai viesti itsestä itselle tai toisille. Taiteeseen voi purkaa tunteita ja siitä voi löytää tunteensa. Taiteeseen voi siirtää oman tarinansa ja siitä voi löytää oman tarinansa. Taide puhuu ja koskettaa.” Se koskettaa erilailla jokaista, sillä kaikki ihmiset ovat erilaisia. Ahosen mukaan taide voi olla myös löytöretki itseen. (Ahonen, H. 1994, 13.)

Abraham Maslowin mielestä luovuus on terveyttä ja voimavara, joka on rakennettu jokaisen ihmisen sisään. Luovuutta voi hyödyntää ongelmien ratkaisuun, leikkimiseen, nauttimiseen ja rentoutumiseen. Se on leikkimielä, spontaaniutta, avoimuutta ja herkkyyttä sekä jokaisen ihmisen pääomaa, jota voi käyttää esimerkiksi eheytymiseen, ongelmien ratkaisuun tai tasapainon löytämiseen. (Ahonen, H. 1994, 13.) Taiteen ja luovuuden hyödyt ovat uskomattomia, mutta vaikea nähdä, ellei niille anna mahdollisuutta. Minä uskoin toiminnallisen tehtävän kautta saavani paljon enemmän irti nuorista vapaaehtoisista, kuin vain keskustelemalla ja kirjoittamalla: Jopa nuorten

käyttämistä väreistä, tekniikoista ja tekotahdista tehdä näki, kuinka erilaisia vapaaehtoisia Hyvän mielen talolla on.

Toin tapaamiskerralle erilaisia askarteluvälineitä, joita nuori vapaaehtoinen sai hyödyntää. Askartelulle annoin aikaa niin paljon kuin nuori vapaaehtoinen koki tarvitsevansa. Toiminnallisen osuuden aikana laitoin taustalle soimaan vaihteleva tempoista musiikkia ja annoin nuoren vapaaehtoisen valita puhutaanko askartelun aikana vai ei. Suurin osa vapaaehtoisista jutteli kanssani askartelun ajan. Emme kuitenkaan suoranaisesti puhuneet opinnäytetyöhön liittyvistä asioista, vaan nuori vapaaehtoinen sai itse päättää mistä puhui: Keskustelimme esimerkiksi tehtävästä, nuorten elämästä, harrastuksista ja muista tärkeistä asioita. Rennolla tekemisellä ja juttelulla pyrin luomaan tunnelmaa, jossa vapaaehtoisella olisi hyvä olla.

Koen, että myös harjoitukseen kuuluva askarteluprosessi oli avartava kokemus, sillä jokaisessa erilaisessa kädessä, sydämessä ja omavalintaisessa asiassa, joita olivat soikio, neliö, pelihiiri ja maalaus (Liite 1), näkyvät nuorten vapaaehtoisten persoona ja heidän ominaispiirteensä. Nuorten vapaaehtoisten askartelutyylit, nopeus, huolellisuus ja esimerkiksi värien käyttö vaihteli jokaisen kohdalla: Heitä seurattessani huomasin kyllä sen seikan, että jokainen vapaaehtoinen on hyvin erilainen ja se on yksi vapaaehtoistoiminnan rikkaus. Nuoret rentoutuivat askarrellessa, innostuivat tehtävästä ja keskittyivät mielestäni hyvin harjoitukseen ja pohtimaan itseään, jotka olinkin suunnitelllessani määritellyt tehtävän tavoitteiksi. Nuoret vapaaehtoiset olivat iloisesti yllättyneitä, että aineistonkeruutilaisuus ei ollut pelkkää lomakkeiden täyttämistä ja analyttistä haastattelua, vaan he saivat tehdä jotain toiminnallista.

Vaikka olin tavannut jokaisen tutkimukseen osallistuneen vapaaehtoisen aiemmin, koin silti merkittäväksi, että nuori vapaaehtoinen sai rauhassa totutella minun läsnäolooni tilanteessa. Keinon avulla haastattelu sujui rennossa ja mukavassa ilmapiirissä eikä nuoren vapaaehtoisen tarvinnut ujustella niin paljon vastauksissaan. Tehtävään liittyvä haastattelu tapahtui askartelutuokion jälkeen, ja siinä pyrin selvittämään, millaista vapaaehtoistyötä nuori vapaaehtoinen olisi valmis tekemään tai haluaisi tehdä tulevaisuudessa Hyvän mielen talolla.

Toiminnallisen osuuden tuotokset (Liite 1) olivat apuna vapaaehtoisen miettimisprosessissa ja niiden tarkoituksena oli herätellä nuorta ymmärtämään omat vahvuusalueensa ja mahdollisuutensa vapaaehtoistyössä hyödynnettäväksi.

6.2.2 Aineistonkeruutilaisuuden kysymysjulistet ja teemahaastattelu

Aineistonkeruutilaisuuden toinen osa sisälsi kolme kysymysjulistetta, joihin nuori vapaaehtoinen sai rauhassa kirjoittaa ajatuksiaan. Kysymykset ovat: ”Mikä motivoi sinua toimimaan Hyvän mielen talon vapaaehtoisena?” (Liite 2), ”Millaista tukea tarvitset vapaaehtoisena toimimiseen?” (Liite 3) sekä ”Nuorten ideapaja: Pitäisikö kehittää? Miten?” (Liite 4). Ideana oli herätellä nuoret miettimään aihetta ennen haastattelua ja saada nuorten vapaaehtoisten henkilökohtaisia ajatuksia esille. Julisteet olivat joka tapaamiskerralla samat, joten nuoret vapaaehtoiset saivat myös lukea toisten vapaaehtoisten jättämiä ajatuksia: Sitä kautta he saivat mahdollisesti uusia ideoita, joita eivät olisi muuten keksineet kirjoittaa ylös.

Kyselyn olisi voinut tehdä myös kyselylomakkeella, mutta halusin aineistonkeruutilaisuuden teeman mukaisesti tehdä kyselystä mukavan ja rennon. Lisäksi erilaiset kyselylomakkeet ovat Hyvän mielen talolla vapaaehtoisille aivan liiankin yleisiä, sillä esimerkiksi jokaiselta kurssilta ja retkeltä kerätään omat palautelomakkeensa. Kyselylomakkeella myöskään ”yhdessä rakentaminen” ei olisi onnistunut, sillä ne jaetaan yleensä henkilökohtaisesti täytettäväksi. Julisteet sallivat nuorten vapaaehtoisten kommunikoida tietyllä tavalla myös muiden nuorten vapaaehtoisten kanssa, vaikka he eivät olleetkaan sillä kerralla paikan päällä.

Kysymysjulistet sijoitin huoneessa sijaitsevalle pitkälle pöydälle, jota nuori vapaaehtoinen sai kiertää eri kysymykset rauhassa. Taustalle laitoin jälleen soimaan vaihteleva tempoista musiikkia, mutta tällä kertaa annoin vapaaehtoisten keskittyä tehtävään rauhassa, ilman keskustelua. Tehtävään liittyvillä kysymyksillä on mielestäni pääpaino opinnäytetyössäni, joten halusin, että nuori vapaaehtoinen sai rauhassa pohtia ja syventyä käsiteltävään asiaan. Kun nuori vapaaehtoinen koki olevansa valmis julisteisiin vastaamisessa,

hiljensin musiikin ja istuimme pöydän ääreen haastattelua varten. Nauhoitin teemahaastattelun, jotta keskustelu olisi vapaampaa: Siinä kävimme läpi samat kysymykset kuin julisteissa, jotta nuori vapaaehtoinen sai selventää niihin kirjoittamiaan asioita, omia ajatuksiaan ja mennä jopa syvemmälle pohdinnassaan. Teemahaastattelussa sain myös kyselyä tarkemmin jotain pieniä yksityiskohtia, jotka olivat nousseet esille tutkimuksen tai aineistonkeruun eri vaiheissa.

Jari Eskolan ja Jaana Vastamäen mukaan teemahaastattelu on Suomessa suosituin tapa kerätä laadullista aineistoa. Teemahaastattelu on eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja usein tutkijan ehdoilla. Eskolan ja Vastamäen mukaan siinä ”tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavilta häntä kiinnostavat asiat, tai ainakin ne, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin”. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty, mutta kysymysten tarkalla muodolla ja järjestyksellä ei ole merkitystä: Oleellista on, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat. (Eskola & Vastamäki 2015, 27 & 29.) Minulla oli kysymykset tukenani haastattelutilanteessa, mutta kävimme ne läpi vapaammin ja keskustelun sulavan etenemisen mukaan. Jokaisella haastateltavalla oli jostakin aihealueesta enemmän sanottavaa kuin toisesta, joten oli tarpeellista edetä nuoren vapaaehtoisen tahdin mukaan.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset perustuvat nuorten vapaaehtoisten toiminnallisen osuuden tuotoksiin, kysymysjulistisiin sekä äänitettyihin haastatteluihin, jotka litteroin. Lisäksi ne pohjautuvat Hyvän mielen talon projektityöntekijän haastatteluun. Tarkemmin tuloksia avaan ja pohdin Johtopäätökset -luvussa.

7.1 Nuorten vapaaehtoisten motivoivat tekijät

Nuorten vapaaehtoisten motivaatiota selvitin kysymysjulististen ja haastattelun avulla. Tarkoituksena oli selvittää motivaation syitä, mikä innostaa, kiinnostaa tai kannustaa vapaaehtoisena toimimiseen sekä mikä tuo siihen haasteita. Alla olevassa taulukossa on esillä nuorten vapaaehtoisten kysymysjulisteeseen kirjoitettut vastaukset, joita he syvensivät haastattelun avulla.

Taulukko 2. Kysymysjulisteen (Liite 2) sisältö puhtaaksi kirjoitettuna

MIKÄ MOTIVOI SINUA TOIMIMAAN HYVÄN MIELEN TALON VAPAAEHTOISENA?	
Mikä innostaa, kiinnostaa tai kannustaa?	Mikä tuo haasteita tai esteitä?
<ul style="list-style-type: none"> • Kun saa hyvää palautetta. • Onnistuminen, hyvän mielen luominen itselle ja muille. • Yhteisöllisen fiiliksen luominen. • Innostus ja kiinnostus tekemistä ja ihmisiä kohtaan. • Kannustus, mutta vain aito, väkisin ei kannata. • Se, että saa toteuttaa itselleen tärkeitä, hyviä ja oikeita asioita riittävän puhtaassa muodossa – ettei alkuperäinen tarkoitus/ kiinnostuksen kohde vesity. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kun on erilaisia ihmisiä, se luo haasteita. • Omat voimavarat / niiden vähyys, toimiminen ryhmässä, uusien asioiden uskaltaminen. • Jos on liian monia välikäsiä, kommunikaatio katkokset. Toivon voivani hoitaa pieniä käytännön asioita itsenäisemmin, suuremmin. • Kompromissit voivat vesittää ideaa liikaa.

Työntekijä sanoi haastattelussa, että vapaaehtoisten motivaatiolle ”on varmaan niin monenlaisia vastauksia kuin on vapaaehtoistoimijoitakin”. Tässä hän oli aivan oikeassa, sillä jopa neljän nuoren vapaaehtoisen vastaukset toivat esiin laajan skaalan erilaisia vastauksia motivaatiotekijöiksi. Haastattelussa tärkeänä motivaation lähteenä nousi esille hyvän mielen luominen toisille, joka esiintyi julisteen (Taulukko 2) lisäksi 75 %:lla haastatelluista. Yksi vapaaehtoinen mainitsi myös hyvän mielen luomisen nuorelle vapaaehtoiselle itselleen:

"Niinku lähinnä hyvän mielen, sopivasti kun Hyvän mielen talolla ollaan, niin siis hyvän mielen luominen niinku sekä itelle että muille. Ihan vaan, että saa tehdä jotain sellasta joka kiinnostaa jotakuta ja josta tulee sille oikeesti niinku hyvä olo. Et nimenomaan se mua kaikkein eniten siinä motivoi."
(NVP3)

Tarpeellisena elementtinä nuoret vapaaehtoiset kokivat myös yhdessä tekemisen ja myös kysymysjulisteesa (Taulukko 2, s. 36) mainitun yhteisöllisen tunnelman luomisen. Myös työntekijä uskoi yhdessä tekemisen olevan tärkeä motivaatiotekijä. Yhteisöllisyydestä puhuttaessa NVP3 kertoi kokevansa aina olevansa ihan yksin, vaikka olisi muiden kanssa. Hän uskoo sen olevan monilla suuri ongelma.

"Että sais ihmisille ja itelle aikaan semmosen olon että on yhteys muihin ja on jotain yhteistä ja saa tehdä yhdessä. Että ei oo niinku ihan yksin." (NVP3)

"Jos pääsee tekemään jotain sellasta toimintaa mikä luo enemmän - - ihmiselle sellasta tunnetta et oikeesti saa irti jotain jostain. Ja saa irti jotain siitä että on muiden ihmisten kanssa." (NVP3)

NVP3:n haastattelussa nousi esille myös, että vapaaehtoistyön kautta saa sisältöä omaan elämään. Lisäksi todella mielekäs ja hyvässä porukassa tehty vapaaehtoistyö voi myös herättää tunteen, että tekee jotain millä on oikeasti merkitystä. Työntekijäkin mainitsi olennaisena motivaation lähteenä mahdollisuuden toteuttaa itseään: Maininnallaan hän tarkoitti nuorten vapaaehtoisten omien mielenkiinnonkohteiden jakamista muiden kanssa, omien harrastusten hyödyntämistä ja muuta vastaavaa. NVP4 totesi, että tärkeä motivaatiotekijä on toteuttaa itselle tärkeitä asioita riittävän puhtaassa muodossa ja ilman, että kompromissit vesittävät niitä liikaa. Hän totesi myös, että samanhenkisyys on tärkeä ja olennainen osa motivaatiota niin ryhmän kuin vapaaehtoisten kesken. Tällä NVP4 tarkoitti, että ryhmä on motivoitunut samoihin asioihin, jotta toimintojen järjestäminen sujuisi helposti. Jos näin ei nuoren vapaaehtoisen mielestä ole, vaan muiden motivaatio pitää "vääntää kangella", se syö myös vapaaehtoisen omaa motivaatiota.

NVP2 kertoi hyvän palautteen tukevan motivaatiota. NVP4 totesi, että motivaation kannalta merkittävä asia on työntekijöiden rehellisyys: Tämä koskee esimerkiksi rehellisen näkökulman antamista asiasta, jota ei voida jostain syystä toteuttaa. Nuori vapaaehtoinen koki työntekijöiden ajattelevan, että suora totuus lannistaa vapaaehtoisen motivaatiota. Hän totesi myös, että ”Innostus innostaa, kiinnostus kiinnostaa ja kannustus kannustaa.” NVP4 selvensi toteamaansa sanomalla, että työntekijän kannustus ja innostus ovat tärkeitä, mutta vain jos ne ovat aitoja. Hänen mukaansa kannustavaa ilmapiiriä ei voi luoda väkisin, vaan työntekijän pitää olla itse asiassa täysin mukana.

”Pitää olla itse innostusta kannustaa. Olla ite kiinnostunut et ”vitsit mää haluan tukea”. Sillon se menee läpi. Mutta se on niinkö työntekijöille se on tosi vaikee, koska mitä sitten jos ei oo sitä ollu, jos ei tunnu siltä.” (NVP4)

Haastattelussa kysyin työntekijältä, miten nuoria vapaaehtoisia voi motivoida työntekijänä: Hän totesi lähtökohtana olevan aina sen, että vapaaehtoistoiminta lähtee nuoresta itsestään. Jos nuoresta tuntuu, että hän on valmis ja halukas tekemään vapaaehtoistyötä, niin työntekijän rooli on olla tukena, kannustaa, pitää yhteishenkeä yllä ja antaa positiivista palautetta. Oleellisena osana hän koki myös sen, että työntekijä on saavutettavissa:

”Eli olla siellä taustalla, jos tulee tuen tarvetta. Että on sitten puhelimen päässä tai sähköpostin päässä tai voidaan tavata - - ihan kasvotusten.”
(Työntekijä)

7.1.1 Nuorten vapaaehtoisten motivaatiota häiritsevät tekijät

Tutkimuksessa selvisi motivaatitekijöiden lisäksi monia nuoren vapaaehtoisen motivaatiota häiritseviä tekijöitä. Haasteeksi NVP1 koki erilaiset ihmiset, joita kohtaa vapaaehtoistyössä. Tämä oli työntekijän mielestä hyvä huomio sillä ”kun on erilaisia ihmisiä, niin on sitten erilaisia kohtaamisia niin hyvässä kuin huonossa”. Työntekijän mukaan toiset ihmiset voivat toimia voimavarana, mutta myös voimavaroja kuluttavana elementtinä esimerkiksi yhteentörmäysten tai väärinymmärrysten sattuessa. Työntekijän mielestä nuorten vapaaehtoisten on

hyvä tiedostaa, että erilaiset kohtaamiset ovat kuitenkin osa päivittäistä elämää ja kaikkia toimintoja. Vapaaehtoisia ei kuitenkaan koskaan jätetä yksin ongelmiansa kanssa, vaan aina voi saada työntekijän tukea ja apua.

"Toki kun ihmisten kanssa toimitaan niin aina voi tulla kaiken näköisiä ongelmia ja muita, mutta niitä sitten yhdessä selvitetään." (Työntekijä)

NVP3 toi esille myös ryhmässä toimimisen haasteena. Syynä olivat muun muassa erilaiset ihmiset mietittäessä sitä, pelaako ryhmä hyvin yhteen. Nuori vapaaehtoinen ei kokenut haasteellisena tulla erilaisten ihmisten kanssa toimeen vaan haasteena oli mukavan tunnelman luominen kaikille ryhmäläisille. Hänen mukaansa tärkeää ja haasteellista olisi saada kaikki mukaan toimintaan niin ettei kukaan, edes nuori vapaaehtoinen itse, jää sivustaseuraajaksi. Nuoren vapaaehtoisen mielestä se vaatii rohkeutta. NVP3:n mukaan haasteena voi kokea myös uusien asioiden uskaltamisen:

"Vapaaehtoisena pääsee kautta joutuu tekemään asioita, jotka ei oo ennestään tuttuja ja se on ainaki mulle aina vähän pelottavaa silleen, että mitä tästä tulee ja näin. Että terve jännitys nyt on asiallista, mut on joskus vähän niinku liikaa, liikaa niinku ottaa paineita siitä. - - Ei sitä pidä itteensä liikaa tuomita." (NVP3)

Välttämätön osa vapaaehtoisen motivaatiota on NVP4:n mukaan, että hän saa tehdä sellaista vapaaehtoistyötä, joka tuntuu mielekkäältä ja itselle sopivalta, ilman että kompromissit vesittävät alkuperäistä ajatusta liikaa. Vapaaehtoisen mukaan näin ei kuitenkaan kovinkaan usein ole. Nuori vapaaehtoinen on kuullut toisten vapaaehtoisten keskustelevan tästä aiheesta ja on havainnut heissä "semmoista tietynlaista katkeruutta". Katkeruutta syntyy, kun vapaaehtoiset eivät osaa, uskalla tai saa mahdollisuutta kieltäytyä työntekijöiden tarjoamista vapaaehtoistöistä.

"[Vapaaehtoistyötä] pitäis tehdä sen työn itsensä vuoksi, koska jos sitä tekee jostain muusta syystä niin sitten kyllä varmasti tulee katkeruutta siihen. Mutta se [kieltäytyminen] on sitten joskus hyvin vaikee, kun sitten pyydetään

monenlaiseen asiaan niin sitten siihen on vaikee sanoa että "hei tiiätkö, minua ei muuten kiinnosta"." (NVP4)

"Vapaaehtoistyö - - on vähän niin kuin semmosta marjojen poimintaa sieltä. Parhaiden palojen etsintää, et se pysyy se motivaatio yllä siinä. Mitkä itselle sopii." (NVP4)

NVP4 uskoo, että Hyvän mielen talolla on aika paljon ihmisiä, joilla on vaikeuksia sanoa "ei". Haastateltavan mielestä työntekijöiden olisi erittäin oleellista tiedostaa tämä, sillä vapaaehtoistyöstä voi hänen mukaansa tulla "aika rasittavaa tai semmosta raskasta", kun ajautuu myöntymään niin herkästi kaikkeen. Nuoren vapaaehtoisen mukaan työntekijät tiedustelevat vapaaehtoisten mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan aina heidän voimavarojensa kautta, mikä ei ole aina oikea lähestymistapa. Tarpeellista olisi tiedustella myös vapaaehtoisen kiinnostusta pyydettävään asiaan.

"Mentäs - - [kiinnostuksen mukaan] ja tää, et onko sulla oikeesti niinkö motivaatioita ja onko sulla oikeesti kiinnostusta siihen. - - Täällä sanotaan, että onko sulla niinkö voimavaroja, niin ei siihen nyt kukaan halua vastata silleen että ei. Ja sitä paitsi on mulla voimavaroja, vaan mulla ei oo kiinnostusta tähän. Mulla voi olla johonkin toiseen, mutta tähän mulla ei oo. - - Kyllä minä voin tehdä, mutta en minä kyllä innostu siitä yhtään." (NVP4)

Kysyin työntekijän mielipidettä nuorten vapaaehtoisten haasteista ja esteistä, jolloin hän mainitsi juuri edellä esille tuodun vapaaehtoisen oman jaksamisen. Hänen mukaansa jokaisella ihmisellä tulee jossain vaiheessa vastaan haastavampi elämäntilanne, mikä voi hankaloittaa vapaaehtoistyön tekemistä. NVP3 mainitsi haasteista ja esteistä puhuttaessa omien voimavarojen vähyyden, joiden hän koki toisinaan olevan todella vähissä psyykkisen ja henkisen sairauden vuoksi. NVP4 totesi, että toisaalta työntekijät pelkäävät turhaan asettavansa liian vaikeita tai raskaita tehtäviä vapaaehtoisille, vaikka heillä olisi voimavaroja niiden toteuttamiseen. Vapaaehtoisen mukaan työntekijät toppuuttelevat myös vapaaehtoisten ideoita, sillä pelkäävät niiden olevan liian raskaita toimintoihin osallistuville. Erilaisten toimintojen raskauden tunne on

nuoren vapaaehtoisen mielestä suhteellista ja riippuu täysin henkilöstä, miten sen kokee. Haastattelussa hän vertasi oman kurssinsa ohjaamista ja Helmi-päivystäjänä olemista toisiinsa.

"Ku jos tekee semmosen asian puolesta mihinkä uskoo ja jonka kokee oikeeksi, hyväksi, sopivaksi ja - - sit saa siitä paljon niin ei siinä oo mitään raskasta. Se kaikki työ mikä siihen liittyy, niin se on vaan elämää." (NVP4)

"Jos esimerkiksi minun pitäis olla päivystäjänä vaikkapa Helmessä tunti, niin se ois valtavan raskas tunti minulle. - - Siis se ois minulle luonnotonta sosiaalista kohtaamista, että olis niinkö "tule keskustelemaan minulle, minun kanssa, koska minulla on [nimi]lappu rinnassa". - - Mutta silti tiedostan ja ymmärrän että se sopii joillekin oikein hyvin. Mutta ymmärrän tosi hyvin, että se ei sovi minulle." (NVP4)

Yhtenä vapaaehtoisten haasteena työntekijä pohti yhteydenpitoa vapaaehtoisten kesken. Hän pohti keinoja, miten vapaaehtoiset pitävät tällä hetkellä yhteyttä keskenään ja tärkeimpänä nousi esille kuukausittain järjestettävä Nuorten ideapaja. Työntekijä pohti parempia yhteydenpitokeinoja vapaaehtoisille ja ehdotti esimerkiksi Facebookiin perustettavaa ryhmää, jossa nuoret vapaaehtoiset voisivat keskenään keskustella. Hänen mukaansa Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminnan koordinaattori pitää koko yhdistyksen vapaaehtoisille ryhmää, mutta pohti olisiko hyvä perustaa nuorille vapaaehtoisille oma ryhmä. Facebook ryhmän ideana olisi, että nuoret vapaaehtoiset voisivat pitää siellä yhteyttä, ilmoittaa kiinnostuksenkohteistaan tai ideoistaan ja muut vapaaehtoiset voisivat kommentoida toisten ajatuksia. Idea sai kannatusta haastateltujen nuorten vapaaehtoisten (NVP1 & NVP2) kesken.

Erityisesti vapaaehtoistoiminnan alkuvaiheessa tapahtuva yhteydenpito ja kontaktien luominen tulikin nuorten vapaaehtoisten haastatteluissa esille. Hyvän mielen talo oli NVP3:n mukaan aina mukava paikka tulla. Ikävänä asiana haastateltava kuitenkin koki sen, että välillä Hyvän mielen talolla hänelle tulee ulkopuolinen olo, sillä monet yhdistyksen kävijät ovat tunteneet toisensa jo kauan.

*"Mulle tuli siellä vaan semmonen olo - - että se toinen tyyppiki niinku tuns
niinku kaikki ketä tuli vastaan ja rupes vaan siinä hölöttään niiden kanssa ja
sit mää niinku olin silleen et mitenkä - - täällä kaikki tuntee toisensa. Silleen
et "mää oon ollu täällä kaks ja puol vuotta." Et no mä en. Että niinku pitääkö
munki olla täällä kaks ja puoli vuotta että mää pääsen niinku mukaan - -
tähän sosiaaliseen ympyrään." (NVP3)*

Työntekijä pohti yhteydenpidon olevan suuri haaste ja totesi ettei sen tarvitsisi mennä aina työntekijän kautta. NVP4 kertoi, että liika järjestely ja liian monet välikädet asioissa syövätkin motivaatiota. Nuoren vapaaehtoisen mukaan alkuperäisestä ajatuksesta putoaa oleellisia osia pois, kun monet työntekijät, joilla ei ole motivaatiota tai innostusta kyseiseen asiaan, järjestelivät sitä alkuperäisen suunnittelijan sijasta. Nuoren vapaaehtoisen mielestä välikädet tekevät yksinkertaisista asioista aivan liian monimutkaisia ja hajanaisia. Kyseinen ongelma on kuitenkin hänen mielestään Hyvän mielen talolla aika harvinaista ja asiat etenevät pääosin aika suoraan. Välillä esiin nousutta hajanaisuutta hän kuvasi seuraavan laisesti:

*"Niin kun semmosia asioita mitkä tuntuu että vois vaan tänne tulla ja käydä
tyyliin kirjoittamassa - -, niin ei ku ota yhteyttä häneen, joka ottaa toiseen,
joka ottaa kolmanteen ja sitten sieltä yks tulostaa ja yks laminoi - -. Tottakai
niinkö töissä on niinku eri osia ja on totuttu siihen, mut mää välillä aina mietin
että on tämä aivan päähkähullua toimintaa." (NVP4)*

NVP4 kummasteli myös Hyvän mielen talon yhteydenottojärjestelmää. Hän pitää yhdistyksessä ryhmää ja kertoi, että ryhmän aloitusvaiheessa työntekijät olivat neuvoneet olemaan antamatta omaa puhelinnumeroaan ryhmäläisille. Nuori vapaaehtoinen kertoi ymmärtävänsä syyn toimintatavalle, mutta koki sen hajanaistavan toimintaa ryhmän sisäisen yhteydenpidon ja informoinnin osalta.

*"Voi ihme minkälainen työ sitten, jos yrität yhtä ihmistä saada kiinni! Sää
joudut ottamaan johonkin sihteeriiin yhteyttä - -, että se ottaa yhteyttä siihen
ja sitten se ottaa yhteyttä takasin sihteeriiin joka kertoo sitten sinulle. Siinä
saattaa olla, että sinun pitäis kuitenkin saada - - päivässä kiinni se ihminen.*

Niin ku vaihtoehtona on se, että mää laitan suoraan tekstiviestin sille ja saan on sekunnin päästä vastauksen." (NVP4)

NVP4 totesi, että motivaatio voi kärsiä, jos käytännönjärjestelyitä on enemmän kuin itse tekemistä. Hän sanoi myös, että tässäkin tilanteessa on suhteellista, milloin vapaaehtoistyö ei enää palvele riittävästi: Kun tekeminen on itselle mielekästä ja palkitsevaa, enemmän aikaa vievät käytännönjärjestelytkään eivät häiritse motivaatiota. Nuoren vapaaehtoisen mukaan on merkittävää, ettei toiminta ole pintapuolista vaan, että siitä näkee, että "jotakin on niinkö liikahdanu ihmisessä tai itessä".

"Sitä kaipaa hyvin syvää - - kohtaamista ihmisten välillä - -. Pintaa syvemmältä. Semmonen pintapuolinen toiminta, - - mikä saattaa näyttää paperilla tosi kivalta ja - - [jonne voi saada] järjestettyä enemmän ihmisiä, - - mutta sitten se - - ei välttämättä - - palvele oikein ketään. Kukaan ei saa oikein kerrottua sitä mitä haluais - -. Paikkansa varmasti silläkin toiminnalla ja monenlaisella, mutta itellä se syö motivaation." (NVP4)

Työntekijä pohti myös rahallista vaikutusta vapaaehtoistyöhön estävänä tekijänä: Esimerkkinä hän toi esille sen, ettei pysty kulkemaan vapaaehtoistehtäviin. Hyvän mielen talolla sen ei kuitenkaan pitäisi olla este, koska yhdistyksellä on tarjolla vapaaehtoisille matkakorvaus bussilla liikkumista varten.

7.2 Nuorten vapaaehtoisten saama ja tarvitsema tuki

Nuorten vapaaehtoisten tukeminen on tärkeä osa toimivaa vapaaehtoistyötä, vapaaehtoisen jaksamista ja motivaation säilymistä vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoisen kokeman tuen tarpeen selvittäminen oli oleellinen osa opinnäytetyötäni ja siksi sille oli oma alakysymyksensä. Nuorten vapaaehtoisten saamaa ja tarvitsemaa tukea selvitin sekä haastattelun että kysymysjulisteen avulla. Taulukossa 3 (s. 44) on esillä kysymysjulisteen sisältö puhtaaksikirjoitettuna.

Annetut vaihtoehdot tärkeimmiksi tukimuodoiksi nuorille vapaaehtoisille olivat työntekijä tukena, muut vapaaehtoiset tukena sekä tiedotus, perehdytys ja koulutukset tukena: Kaikkien nuorten vapaaehtoisten numeraaliset vastaukset säilyivät suuremmissa luvuissa, eli he kokivat tukimuodon joko tärkeiksi (4) tai erittäin tärkeiksi (5). Mikään tukimuodoista ei esittäydy taulukossa selvästi parempana kuin toinen, vaan tulokset ovat melko tasaisia: Taulukon perusteella voi päätellä, että kaikki edellä mainitut tukimuodot koetaan nuorten vapaaehtoisten keskuudessa tärkeiksi ja oleellisiksi.

Taulukko 3. Kysymysjulisteen (Liite 3) sisältö puhtaaksi kirjoitettuna

MILLAISTA TUKEA TARVITSET VAPAAEHTOISEN TOIMIMISEEN?				
Tärkeimmät tukimuodot nuorten vapaaehtoisten antamin arvosanoin:		1 – Ei lainkaan tärkeä 2 – Ei kovin tärkeä 3 – Melko tärkeä 4 – Tärkeä 5 – Erittäin tärkeä		Omia ajatuksia:
Työntekijä tukena:				
4	5	5	4	<ul style="list-style-type: none">• Tukea toisten vapaaehtoisten kautta, juttelua toisten kanssa.• Ohjeistusta toimintaperiaatteista ja käytännönjärjestelyistä, vertaistukea muilta vapaaehtoisilta ja yhteistä ajatusten vaihtoa.
Muut vapaaehtoiset tukena:				
4	3	5	5	
Tiedotus, perehdytys, koulutuksen tukena:				
5	5	4	4	

Haastattelun avulla pyrin saamaan tarkennuksia nuorten vapaaehtoisten vastauksiin. Nuoret vapaaehtoiset eivät osanneet korottaa yhtä tukimuotoa muita paremmaksi, vaan he olivat sitä mieltä, että kaikki tukimuodot ovat yhtä tärkeitä.

”Mut kaikkihan ne on niinku oikeesti aika tärkeitä. Eihän sitä yksin sitä hommaa halua eikä osaa tehdä. Tulis vähän liikaa vastuuta.” (NVP3)

Haastattelussa kysyin työntekijältä, millaisia koulutuksia Hyvän mielen talolla on tarjota vapaaehtoisten tueksi. Mielipaletti-projektin työntekijä kertoi, että tarjolla on esimerkiksi Nuorten vapaaehtoisten peruskoulutus. Lisäksi Hyvän mielen talo järjestää vapaaehtoisille Vapaaehtoistoiminnan infoja sekä erilaisia koulutuksia, jotka työntekijän mukaan ovat työntekijöille suunnattuja, mutta ovat usein myös

vapaaehtoisille tarjolla. Työntekijä kertoi esimerkiksi Mielen paletti -koulutuksen olevan myös vapaaehtoisille avoin koulutus. Hyvän mielen talon nettisivuilla koulutuksen- ja kurssitoiminnan alla on edellä mainittujen lisäksi Mielen paletti -tuokiot, perehdytys Helmi-vapaaehtoistoimintaan, kokemustarinan esittäminen -koulutus sekä Vares-verkoston vapaaehtoistoiminnan koulutukset (Hyvän mielen talo 2016h). Työntekijä totesi lisäksi, että vapaaehtoisten kuukausitapaamisissa sekä nuorten vastaavassa Nuorten ideapajassa on mahdollisuus keskustelemaan tukeen: Toisinaan niissä on myös koulutuksellisia teemoja, kuten esimerkiksi väkivaltaisen henkilön kohtaaminen. Vapaaehtoiset voivat myös esittää toiveita koulutuksista. Lisäksi vapaaehtoisille järjestetään virkistystä.

NVP4:sen mielestä tiedotus, perehdytys ja koulutukset ovat tiettyyn pisteeseen asti todella tärkeitä, mutta sitten niiden tärkeys laskee. Alkuvaiheessa niiden tärkeys on suuri, sillä on välttämätöntä, että vapaaehtoiselle tulee varmuus ja turvallisuuden tunne omaan toimintaansa. NVP3 mainitsi myös välttämättömäksi ohjeistuksen saamisen toimintaperiaatteisiin ja käytännönjärjestelyihin liittyen. Kysyessäni muita tärkeitä tukimuotoja, joita ei ollut valmiiksi listattuna, NVP2 mainitsi oman lähipiirinsä. Tärkeäksi koettiin myös vertaistuki vapaaehtoisten kesken.

”Ja just se niinku muiden vapaaehtoisten vertaistuki et tuntuis kuuluvansa niinku siihen porukkaan, eikä silleen vaan niinku periaatteessa tehdä työtä yhdessä, mutta ei melkein edes niinku kommunikoida. Ja just sitä että ajatusten vaihtoa keskenään ihan vapaasti, että se ei oo tosiaan semmosta - - sulkeutunutta vaan enemmän semmosta avointa.” (NVP3)

Muut vapaaehtoiset tukena olivat NVP4:sen mielestä todella voimakasta tukea, koska he tekevät sitä vapaaehtoisesti.

”He tulevat täysin omalla ajalla ja omasta halusta ja tietysti kun sitä tapahtuu, niin se on tosi, tosi, tosi, tosi, tosi, tosi tärkeitä.” (NVP4)

NVP4 oli sitä mieltä, että työntekijä on tukimuotona todella tärkeä, kun hän on oikeasti innostunut ja vapaaehtoisen ideassa mukana. Jos työntekijä puolestaan

tekee työtä vaan, koska hänen työnkuvan puolesta täytyy, vapaaehtoinen totesi, ettei se tue tai motivoi vapaaehtoistoimintaan. Kaikki nuoret vapaaehtoiset kokivat hyödylliseksi sen, että Hyvän mielen talolla on joku työntekijä, johon voi turvautua vapaaehtoistyöhön liittyvissä kysymyksissä. NVP3 totesi selkeäksi sen, että on yksi ihminen jolta voi tarvittaessa mennä kysymään, joka tietää asioista ja osaa ohjeistaa.

”Ja tietää esimerkiksi sen mitä on mahdollista tehdä ja mitä ei, koska itehän sitä on hyvin vaikea tietää. Lähteä sit joka idea selvittämään niin se on aika työlästä, koska ois niin helppo ku ois vaan joku jolla ne tiedot on valmiina. Et mun mielestä se on kyllä tosi iso juttu.” (NVP3)

”Se on ollu sillä tavalla simppele, että jos se on vapaaehtoistyötä niin sitten ottaa [vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin] yhteyttä. Että semmonen kyllä helpottaa. Mutta kyllä se on pääasia, että on joku niinkö yhteyshenkilö johonka voi sitten ottaa yhteyttä jos kiinnostuu, muutenhan se kuolee. Jos se ei oo tuolla helppo se kanava meille, niin se kyllä aiheuttaa ongelmia.” (NVP4)

”Että kyllähän niinku huolettaa - - et se silleen - - vähän lässähtäis käsiin se homma ilman [vapaaehtoisten omaa työntekijää].” (NVP3)

NVP4:sen mukaan häntä on tuettu todella hyvin vapaaehtoistyössä ja esimerkiksi siihen liittyvissä käytännönjärjestelyissä. Työntekijöiden tuki käytännönjärjestelyissä on ollut hänelle tärkeää ja riittävää. Vapaaehtoisen mielestä tuki on kuitenkin joskus ollut sanallisesti yliampuvaa, kun on keskusteltu omista voimavaroista ja jaksamisesta liittyen vapaaehtoistoiimiin.

”Että omien voimavarojen mukaan jos et pääse sinne niin ei se mittään - -. Koska kuitenkin - - siihen [tekemiseen] liittyy vastuuta - -. Että jotta se järjestyy niin siellä pitää olla järjestäjä. Että ei se vaan yksinkertaisesti toimi sitten että soittaa jonnekin, että eipä huvitakaan. Sitten kyllä lässähtää.” (NVP4)

Kysyin vapaaehtoisilta olisiko heistä hyvä ajatus, että Hyvän mielen talolla järjestettäisiin vapaaehtoisille ilta, jossa he voisivat rauhassa jutella, puuhailla ja tutustua: Tapaamiskerralle ei olisi suunniteltu mitään tekemistä, vaan vapaaehtoiset voisivat halutessaan kokoontua yhteen. NVP4 kertoi, että tällaisen toiminnan virkaa Hyvän mielen talolla ajaa vapaaehtoisten teemaillat: Oman työharjoittelussa saaman kokemukseni mukaan teemailtojen toiminta on kuitenkin ennalta suunniteltua esimerkiksi Nuorten ideapajassa. Keskustelimme nuorten vapaaehtoisten kanssa erilaisesta tapaamismuodosta, jonne kaikki halukkaat vapaaehtoiset voisivat tulla vain olemaan muiden vapaaehtoisten kanssa. NVP3:sen mielestä ajatus oli hyvä, sillä sitä kautta pääsisi tutustumaan muihin vapaaehtoisiiin helpommin ja voisi saada kavereita. NVP4 puolestaan ei kokenut kyseistä toimintaa tarpeelliseksi omalle kohdalleen. Hän on ymmärtänyt, että toisten vapaaehtoisten kanssa yhdessä oleminen ja toisiin tutustuminen on merkittävää monille, mutta itselle se ei vapaaehtoistyössä oleellista.

”Mut siis se ois kyllä ihan mahtava idea, et ois joku semmonen niinku vaikka parin viikon välein just semmonen vapaaehtoisten ilta johon vois tulla vaan niinku olemaan ja olemaan niiden muiden ihmisten kanssa ja kyllähän siinä sit muodostus semmonen tuttuus ja yhteishenki. - - Ois hyvä ku ois semmonen, jossa ois kaikki yhdessä.” (NVP3)

Ajatuksesta innostuneen nuoren vapaaehtoisen kanssa pohdimme myös sitä, että uusien vapaaehtoisten voisi olla helpompi integroitua vapaaehtoisporukkaan vanhempien vapaaehtoisten kautta: Tapaamiskerralla pitempiaikaiset vapaaehtoiset voisivat kertoa uusille vapaaehtoisille vapaamuotoisemmin Hyvän mielen talosta ja vapaaehtoistyöstä.

”Ja siinä oikeesti tutustuis heti niihin muihinkin eikä silleen ku mäki oon tullu - - ihan - - yksin niinku tyhjän päälle silleen periaatteessa. Et en mää täällä tienny ketään muita vapaaehtoisia ja näin.” (NVP3)

7.3 Nuorten vapaaehtoisten ominaisuudet

Nuorten vapaaehtoisten voimavaroja, tietoja, taitoja ja kiinnostuksen kohteita selvitin käsi, sydän ja omavalintainen asia -harjoituksen avulla, sekä keskustelulla ja haastattelulla. Tarkoituksena oli herättää nuoren vapaaehtoisen ajatuksia siitä, millaista osaamista juuri hänellä on ja sitä kautta saada selville millaista vapaaehtoistyötä nuori voisi tulevaisuudessa tehdä Hyvän mielen talolla. Taulukossa 4 (s. 49) on puhtaaksi kirjoitetut vastaukset nuorten askartelutuotoksista. Alleviivatut asiat ovat vastauksia tehtävänannossa asetettuun ohjeistukseen (s. 31), jossa pyysin nuoria vapaaehtoisia ympyröimään askartelujen tuotoksista ne asiat, joita he voisivat hyödyntää vapaaehtoistyössä jollain tavalla.

Nuoret vapaaehtoiset nostivat esille monenlaisia heille tärkeitä tai heitä kuvaavia asioita. Toisille omien ominaisuuksien miettiminen oli vaikeampaa kuin toisille, mutta pyrin auttamaan heitä tehtävässä rennon juttelun avulla. Keskustelun kautta heille nousi mieleen erilaisia asioita, joissa heillä on erityistä osaamista ja joita he pitävät voimavaroinaan sekä tietoina tai taitoina. Työntekijän kanssa harjoituksesta keskustellessa pohdimme, olisiko nuorten vapaaehtoisten vaikea määritellä omia voimavarojaan. Omat voimavarat vaativatkin nuorten keskuudessa pitempiaikaista pohdintaa, eli ne koettiin hieman vaativiksi. Kuitenkin suurempi yllätys tuloksia tutkiessani oli, että vaikein osuus osalle olikin omien tietojen ja taitojen listaaminen. Helpoin osuus vaikutti olevan omien kiinnostuksen kohteiden esille tuominen.

Vapaaehtoiset toivat esille erilaisia asioina, joita voisivat hyödyntää vapaaehtoistoiminnassa Hyvän mielen talolla. Ympyröityjä asioita ovat esimerkiksi iloisuus, musiikki, ihmissuhdetaidot, kielitaito, pelit/pelaaminen, taide, lävistyksen, luonto, tanssi, kuvien rakentelu, vapaa kirjoittaminen, yhdessä tekeminen sekä hämmästyminen ja kummastelu, jotka on merkitty taulukkoon 4 alleviivauksilla. (s. 49). Vastaukset olivat hyvin erilaisia ja todella mielenkiintoisia. Jokainen nuori vapaaehtoinen löysi tehtävän kautta jotain, jota voisi hyödyntää vapaaehtoistyössä.

Taulukko 4. Käsi, sydän ja omavalintainen asia -harjoituksen vastaukset (Liite 1)

	Käsi	Sydän	Omavalintainen asia: Muoto (M)
NVP1	-	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Iloinen</u> - Perhe - Hyvis - Ystävät - Hyvä ilma - Musiikki 	<i>M: Soikio</i> <ul style="list-style-type: none"> - Eläimet - Musiikki
NVP2	- Ruuanlaitto	<ul style="list-style-type: none"> - Perhe - <u>Musiikki</u> - Ystävät - Liikunta 	<i>M: Neliö</i> <ul style="list-style-type: none"> - Uinti - Ruuanlaitto - <u>Musiikki</u>
NVP3	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tiedot sateenkaari-vähemmistöistä</u> - Terveys - <u>Ihmissuhdetaidot</u> - Pelit - Meikit/Kosmetiikka - <u>Kielitaito</u> - <u>Avarakatseisuus</u> - Lahjakas koulussa 	<ul style="list-style-type: none"> - Kaverit - Hyvän mielen talon toiminta - Kumppani - Setan ryhmän ohjaaminen - Pelaaminen - Terapia, ihana hoitaja - Säännöllinen vuorokausirytm 	<i>M: Pelihiiri</i> <ul style="list-style-type: none"> - Shoppailu - <u>Pelaaminen</u> (Overwatch) - <u>Taide</u> - Meikkaaminen - Kalastaminen - <u>Lävistykset</u> - Lukeminen (A Song of Ice and Fire) - Vapaaehtoistyö - Ratsastaminen - Musiikki
NVP4	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Pyrkimys rehellisyyteen</u> - <u>Keskittyminen siihen mitä pitää tärkeänä</u> - <u>Uskallus vapauttaa mielikuvitus</u> - <u>Pyrkimys avoimuteen</u> - <u>Tietämättömyys</u> - <u>Armo</u> - <u>Huomioiminen</u> - <u>Kärsivällisyys</u> - <u>Ihmisyyys</u> - <u>Lempeys</u> - <u>Hyväksyminen</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Uppoutuminen</u> - <u>Nöyryys</u> - <u>Rakastaminen</u> - <u>Herkkyys</u> - <u>Eläytyminen</u> - <u>Hyväntahtoisuus</u> 	<i>M: Taideteos</i> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Toiseus, toiset ihmiset</u> - <u>Itseys, itseilmaisu</u> - <u>Kasvun ihmettely</u> (palstan hoitaminen) - <u>Suunnan löytäminen</u> - <u>Kuvien rakentelu</u> - <u>Vapaa kirjoittaminen</u> - <u>Hämmästel</u> - <u>Kummastelu</u> - <u>Läheisyys</u> - <u>Ihmisyyys</u> - <u>Luonto</u> - <u>Tanssi</u> - <u>Jakaminen</u> - <u>Yhdessä tekeminen</u> - <u>Tukeminen</u> - <u>Eläminen</u> - <u>Hengittäminen</u>

7.3.1 Nuorten toimintojen tulevaisuudenkuvia

Haastattelussa keskustelimme nuorten vapaaehtoisten tulevaisuuden vapaaehtoistoiminnan näkymistä. Kaksi nuorta vapaaehtoista (NVP1 & NVP2) kertoivat pohtineensa kurssin pitämistä yhdessä ensi syksynä, mutta ajatus siitä oli vielä auki. Ajatuksena heillä olisi jonkinlainen vertaistukiryhmä ja ryhmän ohjaaminen yhdessä olisi heille mieluista. Myös leirit ja pienet ohjaustehtävät olivat nuorille vapaaehtoisille tuttuja, mutta he eivät maininneet haastattelussa mitään sen kaltaisista tehtävistä tulevaisuudessa.

NVP3 kertoi voivansa tulevaisuudessa järjestää erilaisia työpajoja, jotka olisivat joko kerran kokoontuvia tai sitten pitempiaikaisia kursseja. Aiheen hän toivoi olevan jokin mistä itse tietää ja on kiinnostunut: Nuorta kiinnostavat esimerkiksi pelaaminen ja lävistykset, mutta hän ei ole vielä keksinyt, miten voisi hyödyntää osaamistaan vapaaehtoistyössä. Hän pohti myös esimerkiksi informatiivista kurssia, taidekurssia tai jonkinlaista infotilaisuutta tai työpajaa, johon muillakin olisi kiinnostusta. Vapaaehtoinen oli Mielipaletin teemaviikolla mukana vetämässä yhtä työpistettä muutaman tunnin ajan ja kertoi sen tyyppisen vapaaehtoistyön olevan mahdollista myös tulevaisuudessa.

”Siis tietenki eniten just sellai missä sais ihan konkreettisesti tehdä jotain kivaa ja rentouttavaa, ettei tarttis aina niin kauheesti miettiä, mutta toisaalta myös semmosta et jos ois niitä kiinnostuneita niin sais jakaa informaatioita taas sitten semmosista asioista mistä tietää. - - Niinku mietin et ois niin kiva järjestää jotaki semmosta pelaamiseen liittyvää työpajaa - -. Siinä ei oo silleen ideaa, että niinku mikä se sisältö olis. Ellen mää rupeis pitämään täällä jotakin niinku Mielipaletin laneja, mut sit kaikilla pitäis olla kone.”
(NVP3)

Kehotin nuorta vapaaehtoista (NVP3) ideoimaan ja kirjoittamaan omia toiveitaan sekä ajatuksiaan ylös tulevaisuudessa toivomaansa vapaaehtoistyöhön liittyen, vaikka ne kuulostaisivat ihan hullunkurisilta. Mahdottomilta kuulostavat ideat voivat muuttua toteuttamiskelpoisiksi, kun on keskustellut jonkun Hyvän mielen talon työntekijän kanssa, joka on tietoinen mahdollisista resursseista ynnä muista

toteuttamiseen liittyvistä seikoista. Keskustelimme myös kesällä kokoontuneista kesäaamukahveista tai samantyyppisestä toiminnasta ja niiden mahdollisuudesta nuoren vapaaehtoisen tulevaisuuden vapaaehtoistehtävinä. Ainoana ongelmana nuorelle nousi kesäaamukahvien aikainen ajankohta, sillä ne olivat kesäkeskiviikkoisin kello 9.00-10.00. Muillakin nuorilla vapaaehtoisilla aikainen ajankohta tuli esille esteenä vapaaehtoistehtäville. Haastateltavalle nuorelle iltapäivä olisi mieluisampi ajankohta.

”[Työntekijä] kysy - - siihen aamukahvilajuttuun, mut just niinku aamulla pötkkyrässä pitäis tulla pitämään semmonen. Tuntuu suoritukselta.” (NVP4)

NVP4 kertoi haluavansa tehdä sellaista vapaaehtoistyötä, jonka takana voi seistä kokonaan, sillä silloin muita voi hänen mukaansa auttaa ja tukea aidosti. Lyhytkestoiset työpajat tai kokoontumiset eivät ole nuorelle vapaaehtoiselle luonnollisia, vaan hän totesi tarvitsevänsä pitemmän ajan lämmitäkseen asioihin ja aiheisiin. Hänen mukaansa on tekopyhää vaatia muilta semmoista, mikä ei tunnu hyvältä tai sopivan itsellekään. Nuorelle vapaaehtoiselle on arvokasta saada rauhassa pysähtyä tapaamiskerralla tehtävään asiaan ja kuluttaa siihen riittävästi aikaa. Vapaaehtoisen tällä hetkellä vetämä ryhmä on juuri sellainen eikä hän koe, että sitä tarvitsisi tulevaisuudessa muuttaa mitenkään.

”Tää on mulla itellä ehkä semmonen vaatimus, mutta mikä jotenkin kumpuaa hyvin syvältä. Tuo vapaaehtoistyön - - erityisesti - - pitää olla sellaista - - minkä takana voi seistä kokonaan. Sen mitä tekkee. Ja - - itsellä pitää olla paloa siihen, innostua siitä asiasta, sen pitää olla asia joka koskettaa itteä.” (NVP4)

”Ja sit enemmän nyt ite ajaudun semmoseen tekevään toimintaan missä pääsee [osallistumaan]. Ja sit osallistuminen on mulle ääremmäisen tärkeätä, että pääsen ite osallistumaan siihen mitä teen. Koska mun mielestä - - siinä pitää olla ite sisällä mukana.” (NVP4)

Myös talkootyöt kiinnostavat vapaaehtoista (NVP4). Esimerkkinä hän nosti esille Hyvän mielen talon tulevan muuton, jonne toivoisi pääsevänsä mukaan ”rakentamaan”.

”Mutta - - [talkooppuuhiakin] on oikeestaan hyvin vähän. Ja sit toisaalta niillä ei niinkö maailmassa tunnu olevan oikeen mitään tarkotusta, merkitystä. - - Että esimerkiksi tuokin muutto, mikä on Hyvän mielen talolla, niin sekin on varmaan semmonen että sitten joku muuttofirma lappaa tavarat ja sitten ne siirretään ja siinä ei niinkö sillä tavalla pääse rakentamaan eikä olemaan mukana.” (NVP4)

Suurin osa nuorista vapaaehtoisista ei tiedä, mihin kaikkeen voisi mennä mukaan vapaaehtoisena tai mitä olisi mahdollista toteuttaa. Tulevaisuudessa olisikin välttämätöntä kertoa nuorille vapaaehtoisille mahdollisuuksista ja kannustaa heitä ideoimaan mahdottomilta tuntuviakin ideoita, joita sitten yhdessä työntekijän kanssa voisi hioa toteuttamiskelpoiseksi. Tärkeää on ottaa huomioon nuorten vapaaehtoisten persoona ja yksilölliset piirteet, eikä välttämättä tarjota heille sellaisia tehtäviä, joita arvelee heidän vieroksuvan tai kokevan epämukaviksi.

7.4 Nuorten ideapajan kehittäminen

Nuorten ideapaja on merkittävä osa Hyvän mielen talon nuorten toimintoja ja siksi sen toimivuutta oli hyvä tutkia opinnäytetyössä. Hyvän mielen talon nettisivut kuvaavat Nuorten ideapajaa seuraavasti: ”Kerran kuukaudessa kokoontuvassa Nuorten ideapajassa (entinen Nuorisofoorumi) ideoidaan, suunnitellaan ja kehitetään nuorten itsensä tarpeista ja mielenkiinnon kohteista lähtevää nuorten toimintaa Hyvän mielen talolle, mm. ryhmä- ja kurssitoimintaa sekä tapahtumia ja retkiä. - - Ideapaja on kanava päästä vaikuttamaan Hyvän mielen talon nuorten toimintaan ja hyvä paikka pohtia omia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia. Nuorten ideapaja on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille.” Kuvauksen mukaan vapaaehtoinen voi osallistua joko suunnitteluun ja ideointiin, mutta olla myös toteuttamassa ja järjestämässä yhteisöllistä toimintaa. (Hyvän mielen talo 2016g.) Vastauksia tutkimuskysymykseen keräsin kysymysjulisteen (Liite 4) sekä

haastatteluiden avulla. Alla olevassa taulukossa on esillä kysymysjulisteeseen kirjoitetut nuorten vapaaehtoisten kommentit. Nuorista vapaaehtoisista Nuorten ideapajassa oli käynyt 75 %, joten vastaukset perustuvat kolmen nuoren vapaaehtoisen sekä työntekijän vastauksiin.

Taulukko 5. Kysymysjulisteen (Liite 4) sisältö puhtaaksi kirjoitettuna

NUORTEN IDEAPAJA: PITÄISIKÖ KEHITTÄÄ? MITEN?
<ul style="list-style-type: none"> • Voisi keksiä vielä lisää erilaisia juttuja, kysellä vähän nuorilta itseltään lisää. • Voisiko toimintaideoita kiinnostuksen kohteita ottaa vapaammin ylös, ilman survomista ”teemapäiviin” – ideapakasta voisi sitten nostaa juttuja, tai antaa mielenkiinnon nostaa niitä. <ul style="list-style-type: none"> • Henkilökunta voisi vähennellä ideoita resurssien / ajankäytön / sopivuuden kannalta?

NVP1:n mielestä Nuorten ideapajaa tulisi kehittää vapaamuotoisemmaksi, jotta kaikki nuoret tulisivat siellä kuulluiksi. Myös NVP4 haluaisi tuoda Hyvän mielen talolle uusia ideoita toimintoihin, mutta hän ei ole varma, miten se käytännössä olisi mahdollista. Esimerkkinä nuori vapaaehtoinen toi esille ulkopuolisten ohjaajien mahdollisuuden erilaisissa harrastusmuodoissa ja toimintojen suuntautumista Hyvän mielen talon ulkopuolisiin tiloihin. NVP4:sen mielestä vapaaehtoisille ei ole suoraa kanavaa, johon ideat voisi ilmoittaa, vaan ne päätyvät ”yhteydenottopinkan” pohjalle, johon ne hukkuvat tai löytyvät vasta pitkän ajan kuluttua.

”Mutta jos on niinkö semmonen idea ja tuntuu ja tietää että siihen on paljon jo innostuneita. Kuitenkin haluaisi, että sitä pystys mieltämään paljon enemmänkin kuin heittämään ajatuksen henkilökunnalle.” (NVP4)

Tällä hetkellä Nuorten ideapajan kokoontumisissa käydään läpi kokouslistan asiat eli esimerkiksi tulevat ja menneet tapahtumat sekä muita nuorille vapaaehtoisille ajankohtaisia asioita. Vaikka tapaamisten ennalta suunnittelemisen onkin tärkeää tapaamisten tarkoituksenmukaisuuden vuoksi, työntekijänkin mielestä olisi välttämätöntä löytää enemmän aikaa avoimelle ideoinnille ja keskustelulle. Nuorten ideapajaan varattu kaksi tuntia on kuitenkin lyhyt aika ja se kuluu yleensä ennalta suunniteltuja asioita käsitellessä. Työntekijä kertoi, että kokoontumisen ajankohta, kesto ja kokouskäytäntö on

suunniteltu yhdessä nuorten kanssa. Kysyin haastattelussa, että olisiko tapaamisaikaa mahdollista pidentää esimerkiksi tunnilla, mutta työntekijän mukaan Nuorten ideapajasta tulisi siten liian raskas kaikille osallistujille. Vaihtoehtoisiksi nuoret ja työntekijä pohtivat esimerkiksi oman ideointitilaisuuden järjestämistä tai, että Nuorten ideapajan kokouslistaa muokattaisiin väljemmäksi.

Nuorten vapaaehtoisten mielestä on hyödyllistä tietää Hyvän mielen talon ajankohtaisista asioista ja tapahtumista, joita muun muassa käydään läpi Nuorten ideapajassa. Kokouslistaa väljentäessä haasteeksi muodostuisi valikoida tärkeimmät asiat nuorille kerrottaviksi. Tällä hetkellä nuorten vapaaehtoisten informointi tapahtuu Nuorten ideapajan lisäksi sähköpostin sekä tekstiviestien kautta. Vapaaehtoisten keskinäistä kommunikoinnista keskustellessa esille nousi jälleen kerran esimerkiksi Facebookiin perustettava ryhmä, jossa he voisivat vapaasti keskustella vapaaehtoistoimintaan liittyvistä asioista.

”Sehän siinä oiskin niinku parasta, että tavallaan ku on se [Nuorten] ideapaja, et se ois tavallaan just tähän tiedottamiseen. - - Mutta sitten niinku sen ulkopuolella niinku nuoret vois yhdessä kokoontua. Vaikka, jos ideapajassa syntyy, että halutaan kehittää tämmöstä, niin siihen ei aina kaikkeen tarvitse sitä työntekijää ollakaan. Että nuoret voi vaikka ite varata - - tilan Hyvän mielen talolta ja sopia sitten et kaikki jotka ovat kiinnostuneita tästä niin tulevat sitten silloin tänne ja suunnitellaan sitä ja sitä.” (Työntekijä)

Rakenteeltaan Nuorten ideapaja on työntekijän mielestä toimiva kokonaisuus:

”Mun mielestä se on silleen ollut aika toimiva kuitenkin. Et ku sinne ei tarvi ilmoittautua ja ehkä kuitenkin aika semmoinen helppo paikka tulla. Siellä ei oo pakko olla äänessä jos ei halua. Ja sit se on just se paikka missä kuulee vaikka Mielipaletin ajankohtaisia asioita ja siellä pääsee mukaan siihen vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun aika hyvin, että se on ollu kyllä mun mielestä silleen aika toimiva paketti.” (Työntekijä)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksinä esitän vastaukset tutkimuskysymyksen alakysymyksiin nuorten vapaaehtoisten motivaatiotekijöistä sekä motivaatiota häiritsevistä tekijöistä, nuoren vapaaehtoisen saamasta ja tarvitsemasta tuesta, Nuorten ideapajan kehittämisestä sekä nuorten vapaaehtoisten järjestämistä tulevaisuuden toiminnoista. Yhdistettynä kaikki nämä osa-alueet vastaavat tutkimuskysymykseen *”Millaista toimintaa nuoret vapaaehtoiset haluavat tai pystyvät järjestämään Hyvän mielen talolla Mielipaletti-projektin jälkeen?”*

Tutkimuksen avulla selvisi monenlaisia nuorten vapaaehtoisten motivaatiotekijöitä, jotka tukevat vapaaehtoisena olemista. Tärkeimpiä olivat hyvin mielen luominen sekä itselle että muille, yhdessä tekeminen sekä yhteisöllisen tunnelman luominen, yksinäisyyden ehkäiseminen, omien harrastusten ja kiinnostuksen kohteiden jakaminen ja hyödyntäminen, hyvän palautteen saaminen, mahdollisuus toteuttaa itseään, sisällön lisääminen omaan elämään ja merkittävyyden tunteen saavuttaminen. Motivaatiotekijöiksi nostettiin myös työntekijöiden aito kannustus, tuki ja kiinnostus vapaaehtoisen asioihin sekä se, että työntekijät ovat saatavilla silloin kun heitä tarvitaan. Nuorten vapaaehtoisten motivaation tukemisella ja alla mainittujen haasteiden ratkaisemisella Hyvän mielen talon työntekijät voivat pyrkiä helpottamaan vapaaehtoisena olemista: Tätä kautta tulevaisuuden toimintojen järjestäminen voi onnistua nuorilta vapaaehtoisilta helpommin ja vapaaehtoistoiminta voi samalla tukea vapaaehtoisten motivaatiotekijöitä. Onnistuneet vapaaehtoistyön kokemukset voivat myös kasvattaa nuorten vapaaehtoisten sosiaalista pääomaa (s. 10) ja lisätä heidän osallisuuttaan (s. 11) sekä yhteisöllisyyden tunnettaan (s. 9).

Yllättävää oli, kuinka paljon motivaatiota häiritseviä tekijöitä nuoret vapaaehtoiset toivat esille. Tutkimuksessa selvinneitä tekijöitä olivat ryhmässä toimiminen ja siihen liittyvät erilaiset ihmiset sekä kohtaamiset, mukavan tunnelman luominen kaikille osallistujille, osallistujien ja itsensä mukaan kannustaminen, itsensä rohkaiseminen ja uusien asioiden uskaltaminen, uutena vapaaehtoisena koettu ulkopuolisuuden tunne muihin vapaaehtoisiiin, liika järjestely ja liian monet

välikädet asioiden järjestelyssä sekä liiat kompromissit. Nuoret vapaaehtoisen mainitsivat haasteina myös oman jaksamisen, omien voimavarojen vähyyden sekä haastavan elämäntilanteen vaikutuksen, mutta samalla NVP4 toi esille työntekijöiden asenteen vapaaehtoisten voimavaroihin motivaatiota haittaavana tekijänä. Hänen mielestään työntekijöiden ei tulisi aina ajatella vapaaehtoisen voimavaroja vaan pikemminkin kiinnostusta ja innostusta esimerkiksi tarjottua vapaaehtoistehtävää kohtaan. Ongelmaksi koettiin hankaluus kieltäytyä vapaaehtoistehtävistä, joihin ei ole kiinnostusta ja sitä kautta muodostuva katkeruuden tunne vapaaehtoisena toimimiseen. Työntekijä nosti esille myös vapaaehtoisten keskinäisen yhteydenpidon suurena haasteena.

Ratkaisuna työntekijä päätti perustaa nuorille vapaaehtoisille oman Facebook-ryhmän, koska se sai kannatusta haastattelussa olleiden vapaaehtoisten kesken. Tavoitteena oli, että vapaaehtoiset voisivat keskenään sopia tapaamisia esimerkiksi Hyvän mielen talon varattaviin tiloihin ja kommunikoida keskenään heitä puhuttavista asioista. Ryhmässä saman mieliset vapaaehtoiset voivat helposti löytää toisensa ja sitä kautta alkaa yhdessä kehittämään toimintoja Hyvän mielen talolle. Tulevaisuudessa tämä muodostuu erittäin tärkeäksi elementiksi, sillä vastuu nuorten toimintojen jatkumisesta siirtyy pääosin vapaaehtoisille. NVP3 kertoi haastattelussaan, että Facebook-ryhmä oli perustettu, mutta aktiivisuus siellä oli vielä hyvin vähäistä. Tulevaisuuden kannalta olisi tarpeellista, että ryhmää mainostettaisiin lisää ja nuoria vapaaehtoisia innostettaisiin ja kannustettaisiin sinne keskustelemaan muiden kanssa.

Verrattaessa motiiveihin liittyviä tutkimustuloksia Claryn ja kumppaneiden kehittämään vapaaehtoisten funktioiden luettelon kuuteen eri funktioon (s. 20), on lähes jokaisesta funktiosta havaittavissa merkkejä nuorten vapaaehtoisten vastauksissa. Arvot funktio tulee esille erityisesti NVP3:n ja NVP4:n vahvoissa mielipiteissä vapaaehtoistehtäviä kohtaan ja siinä, etteivät he haluaisi tehdä vapaaehtoistyötä, josta itsellä ei ole vahvaa tietämystä: Nuoret kokivat, että vapaaehtoistehtävien tulee olla itselle tärkeitä, jotta ne voidaan tuoda myös muille aidosti tarjolle. Ymmärryksen funktio tulee esille kaikessa vapaaehtoistyössä, sillä varmasti jokainen vapaaehtoinen pääsee vapaaehtoistoiminnoissa

kokeilemaan uusia ja ennalta tuntemattomia asioita ja tehtäviä: Nuoret vapaaehtoiset pääsevät siis lisäämään tietämystään maailmasta ja uusista taidoista, joita muuten ei välttämättä tulisi kehitettyä.

Hyvän mielen talo on erityisesti yksilöiden mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävä yhdistys ja sitä kautta myös suurin osa yhdistyksen vapaaehtoisista on sairastanut joskus mielenterveysongelmia. Tutkimukseen osallistuneet nuoret vapaaehtoiset löysivät vapaaehtoistyöstä monia hyötyjä elämäänsä, joista yksi tärkeä, mutta verrattain sanomaton tekijä on yksilöllisen psyykkisen kehityksen sekä itsetunnon parantaminen eli kunnioituksen funktio. Ura funktio on ainoa, jota kukaan nuorista ei suoraan maininnut haastatteluissa, sillä oman uran edespäin vieminen ei ollut kenellekään ajankohtainen asia. Sosiaalinen funktio puolestaan on varmasti jokaiselle haastatellulle merkittävä, sillä jokaisella on kiinnostusta ja halua päästä kontaktiin muiden ihmisten kanssa. Tutkimuksen vastausten perusteella selvisi, että haastatelluiden vapaaehtoisten vapaaehtoistyö on sisäisestä motivaatiosta (s. 16) kumpuavaa, sillä yksilö saa siitä esimerkiksi itseluottamusta, sosiaalista pääomaa ja yhteisöllisyyden tunnetta rahallisten palkkioiden sijasta.

Tarvittavasta tuesta puhuttaessa nuoret vapaaehtoiset pohtivat heille tärkeitä tuenmuotoja Hyvän mielen talolla. Tutkimuksessa esille nousi, että kaikki tarjoamani tuenmuodot koettiin tärkeiksi vapaaehtoisten keskuudessa, eikä mikään noussut ylitse muiden. Tuenmuotoja olivat työntekijä, muut vapaaehtoiset sekä tiedotus, perehdytys ja koulutukset tukena. Tiedotuksen, perehdytyksen ja koulutuksen tärkeys korostui vapaaehtoistoiminnan alkuvaiheessa, jolloin on tarpeellista saada käytännöntietoa sekä varmuutta omaan toimimiseen. Kun kaikki tarvittava tieto on saatu, niiden tärkeys vapaaehtoisten mukaan laskee merkittävästi. Muut vapaaehtoiset ovat tärkeitä muun muassa vertaistuen ja yhteisöllisyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteen kannalta. Muiden vapaaehtoisten kanssa yhdessä oleminen ja ajatusten vaihto koettiin todella tärkeiksi ja 75 % haastatelluista nuorista vapaaehtoisista toivoi säännöllisiä kokoontumisia muiden vapaaehtoisten kesken. Työntekijä tukena koettiin myös todella tärkeäksi esimerkiksi neuvojen ja käytännönjärjestelyiden kannalta. NVP4 mainitsi työntekijän tuen olevan merkittävää, jos se on aitoa: Hän myös koki sen

riittäväksi tueksi omalla kohdallaan. NVP2 nosti esille myös oman lähipiirin tuen tarpeellisuutta vapaaehtoisen tuen lähteenä.

Aiemmissa tutkimuksissa tärkeinä tuenmuotoina korostettiin erityisesti erilaisia vapaaehtoisten perus- ja jatkokursseja sekä henkilökohtaista ohjausta (s. 24). Anne Birgitta Pessin ja Tomi Oravasaaren tutkimuksessa selvitettiin myös muita tarvittavia tuenmuotoja, jotka ovat ryhmätyötoiminta ja ryhmätyönohjaus, toisilta oppiminen ja vertaistuki, henkilökohtaiset keskustelut, mahdollisuus vaikuttaa ja tuoda esiin omia ideoita, yhteisöllisyys ja yhteisön tuki sekä vakuutus toimintaan (s. 25). Nuoret vapaaehtoiset toivat haastatteluissaan esille muun muassa henkilökohtaisten keskustelujen mahdollisuuden työntekijän kanssa sekä muiden vapaaehtoisten tarjoaman vertaistuen merkityksen. Nuorilla vapaaehtoisilla on myös mahdollisuus vaikuttaa asioihin ja tuoda esiin omia ideoitaan esimerkiksi Nuorten ideapajassa, mutta samalla he haluaisivat tuoda niitä vieläkin paremmin esille. Yhteisöllisyys ja yhteisön tuki ovat yhdistettävissä sekä koko yhdistykseen että yhdistyksen vapaaehtoihin yhteisönä. Haastatteluista sain sellaisen kuvan, että yhteisöllisyyttä voisi vielä kehittää: Erityisesti yhteydenpidossa ja viestinnässä oli nuorten vapaaehtoisten haastatteluiden mukaan parantamisen varaa.

Nuorten vapaaehtoisten tukea pohdittaessa NVP3 toivoi tulevaisuudessa parempaa yhteydenpitoa muiden vapaaehtoisten kesken: Haastattelussa keskustelimme parin viikon välein järjestettävästä ”vapaaehtoisten illasta”, johon kaikki innokkaat vapaaehtoiset voisivat tulla viettämään vapaa-aikaa muiden vapaaehtoisten kanssa. Vapaan olemisen ja kanssakäymisen hyötyinä NVP3 koki tuttuuden ja yhteishengen muodostumisen sekä uusien vapaaehtoisten helpon ja nykyistä vapaamuotoisemman vastaanoton vapaaehtoisten yhteisöön. Nuoret vapaaehtoiset kokivat myös tärkeäksi, että heille on Hyvän mielen talolla joku työntekijä, johon voi ottaa yhteyttä vapaaehtoistyöhön liittyvissä asioissa. Ilman omaa työntekijää vapaaehtoiset kokivat toiminnan ”lässähtävän käsiin” ja muuttuvan liian raskaaksi vapaaehtoisille. Työntekijä totesi, että työntekijät ovat edelleen mukana kaikenlaisen toiminnan järjestämisessä ja vapaaehtoisten tukena, vaikka nuorten työntekijää ei tulevaisuudessa enää erikseen ole.

Yksi itseäni mietityttävä seikka oli yhdistyksen koulutukset: Hyvän mielen talo järjestää vapaaehtoisten tueksi erilaisia vapaaehtoisten koulutuksia, mutta haastatteluissa selvisi, että suurin osa ei ollut niitä hyödyntänyt. Pohdin, voisiko poisjäämisen syynä olla esimerkiksi koulutuksiin liittyvä huono informointi tai niiden houkuttelemattomuus, sillä erityisesti tuoreet nuoret vapaaehtoiset voisivat hyötyä niistä suuresti. Haastatteluissa selvisi, että jotkin perusasiat olivat nuorille edelleen epäselviä ja jokaisella nuorella vapaaehtoisella oli kysymyksiä muun muassa Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimintaan liittyviin käytännönjärjestelyihin liittyen. Mielestäni tämä osa-alue kaipaisi Hyvän mielen talolla tarkempaa tutkimista ja pohdintaa, sillä koulutukset ovat vapaaehtoistyössä todella merkittävä osa.

Nuorten ideapajan merkitys vapaaehtoisille kasvaa tulevaisuudessa, kun Mielipaletti-projekti päättyy: Se tulee olemaan tärkein nuorille suunnattu toiminto, johon työntekijä osallistuu ja mitä kautta nuoret vapaaehtoiset voivat saada tietoa yhdistyksen tulevista toiminnoista suoraan työntekijältä. Nuorten ideapajan kehittämisestä nuorilla vapaaehtoisilla ei kuitenkaan ollut paljon sanottavaa. Päällisin puolin sain haastatteluista tunnelman, että nuoret kokivat Nuorten ideapajan olevan melko hyvä nykyisessä muodossaan. Nuoret vapaaehtoiset kokivat todella tärkeänä ideapajaan kuuluvan informoinnin Hyvän mielen talon tulevista tapahtumista ja muista asioista. Ainoa kehitettävä asia, jonka kaksi kolmesta haastatelluista nuorista toi esille, oli vapaa ideointi ja keskustelu Nuorten ideapajassa: Nuoret vapaaehtoiset toivoivat voivansa paremmin tuoda esille omia ideoitaan ja että työntekijät kyselisivät nuorten ideoita enemmän. NVP4 toivoi myös, että esille tuotuihin ideoihin reagoitaisiin ja kommentoitaisiin nykyistä nopeammin.

Työntekijän mukaan ideointi on todella tärkeää ja sitä toteutetaan Nuorten ideapajassa monesti niin suunnitellusti kuin spontaanistikin: Hänen mukaansa on kuitenkin oleellista, ettei jatkuvasti vain ideoida, vaan tärkeää on myös ideoiden toteuttaminen. Tämän vuoksi Nuorten ideapajan esityslistalla saattaa olla esimerkiksi ”Nuorten teemaillan suunnittelua”, joka perustuu aiemmin ideoituihin suunnitelmiin: Tapaamisen ajatuksena on suunnitella esimerkiksi teemailtaa tarkemmin ja selvittää, ketkä sitoutuvat mukaan vapaaehtoisiksi suunniteltavaan

toimintaan. Työntekijän mukaan mukana on myös vapaaehtoisia, jotka tarvitsevat enemmän ohjausta ja tukea vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseen.

Työntekijä pohti keinoja, joilla vapaalle keskustelulle olisi mahdollista antaa enemmän aikaa. Nuorten ideapajalle varattu kaksi tuntia oli työntekijän mukaan sopivan mittainen aika, eikä sitä voisi pidentää tai tapaamiset muuttuisivat liian raskaiksi. Vaihtoehdoksi muodostui esille otettavien asioiden harventaminen, jolloin vapaata keskustelua voisi olla enemmän. Itse pohdin olisiko mahdollista järjestää koko Hyvän mielen talon vapaaehtoisille yhteistä viikoittaista infohetkeä, jossa kerrottaisiin tulevista tapahtumista ja asioista, jolloin Nuorten ideapajalla ei olisi niin paljon käsiteltäviä asioita. Samalla informaatio voisi levitä laajemmalle vapaaehtoisten ryhmälle, eikä asioita tarvitsisi selittää jokaiselle erikseen. Niillä kerroilla joilla olin itse mukana Nuorten ideapajassa, paikalla oli 1 - 4 nuorta vapaaehtoista kerrallaan, joten informaatio ei leviä mielestäni tarpeeksi. En osaa kuitenkaan arvela, kuinka hyvin informaatio kulkeutuu vapaaehtoisille tällä hetkellä, kun viestintäkeinoina toimivat puheen lisäksi tekstiviestit ja sähköposti. En osaa siis varmasti todeta, ovatko infohetket tarpeellinen lisä Hyvän mielen talolle. Asia vaatisi tarkempaa pohdintaa ja tutkimista Hyvän mielen talon työntekijöiden osalta.

Tulevaisuuden toiminnoista ja vapaaehtoistoista kysyttäessä nuoret vapaaehtoiset toivat esille omia toiveitaan vapaaehtoisena toimimiseen. NVP1 ja NVP2 totesivat pohtivansa ryhmän järjestämistä ensi syksynä, mutta idea oli vielä keskeneräinen. He ovat aiemmin olleet mukana monissa Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminnoissa eivätkä kieltäneet niihin osallistumisen mahdollisuutta myöskään tulevaisuudessa. NVP3 oli erittäin avoin monille eri vapaaehtoistyön mahdollisuuksille: Esille nousi esimerkiksi erilaiset työpajat ja kurssit, jotka voisivat olla joko päivän pituisia tai pitempiäkin, sekä infohetket itseä kiinnostavista asioista. NVP4 totesi, että on valmis tekemään sellaista vapaaehtoistyötä, jonka takana voi seistä kokonaan, johon on paloa sekä innostusta ja joka koskettaa häntä itseään. Nuoren vapaaehtoisen ohjaama ryhmä vastaa juuri näitä toiveita, joten hän jatkaa sen ohjaamista myös tulevaisuudessa. Myös muut vapaaehtoistehtävät eivät ole pois suljettuja,

kunhan ne sopivat vapaaehtoisen luonteeseen ja vastaavat hänen mainitsemiaan toiveita.

Jotta nuorten toiminnot jatkuisivat sulavasti Mielipaletti-projektin päätyttyä, työntekijöiden tulisi kiinnittää huomiota tutkimuksessa selvinneisiin motivaatiotekijöihin, motivaatiota häiritseviin tekijöihin ja vapaaehtoisen tarvitsemaan tukeen. Nuoret vapaaehtoiset tarvitsevat paljon tukea, kannustusta ja henkilökohtaista ohjausta, jotta heidän vapaaehtoistoimintaan liittyvät toiveet ja ajatukset toteutuisivat. Haastatteluiden perusteella vapaaehtoisten ”oma työntekijä” on todella oleellisessa roolissa jo nyt, mutta erityisen tärkeä rooli hänellä tulee olemaan tulevaisuudessa. Työntekijä tietää käytännönjärjestelyistä ja sellaisista perusasioista, jotka haastatteluiden perusteella mietityttävät monia nuoria vapaaehtoisia. Työntekijän tuki tulee siis olemaan todella merkittävää, mutta samalla muiden vapaaehtoisten vertaistuki, omat kokemukset ja ajatukset ovat vapaaehtoisille tärkeitä. Ehdottoman tarpeellista on saada vapaaehtoiset keskustelemaan ja luomaan keskinäistä yhteishenkeä. Facebook-ryhmä on hyvä alku, mutta sen aktiivisuustasoa tulisi parantaa. Työntekijöiden mietittäväksi myös jää ”vapaaehtoisten iltojen” järjestämisen mahdollisuus, jota suurin osa haastatelluista nuorista vapaaehtoisista piti hyvänä ajatuksena.

Opinnäytetyöprosessini sujui ilman suuria vaikeuksia ja haluamassani aikataulussa: Joitakin muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan täytyi tehdä esimerkiksi aineistonkeruuseen vaadittavien tapaamiskertojen kannalta, sillä ensimmäiselle kerralle ei tullut riittävästi osallistujia. Loppujen lopuksi muutos oli kuitenkin parempaan päin, kuten totesin tutkimuksen toteutusta esitellessäni. Onnistuin mielestäni hyvin asettamissani tavoitteissa ja tutkimusta tehdessäni keksin monia uusia tutkimuksen aiheita, joita tuon esille myöhemmin. Opinnäytetyöni on sisällöltään laaja, mutta mielestäni toin esille sopivan verran teoriaa ja määrittelin vain tutkimukselle oleellisia käsitteitä. Käyttämäni lähteet olivat monipuolisia ja niitä läpi käydessäni pyrin valikoimaan opinnäytetyölleni sopivimmat aineistot. Aiempia tutkimuksia etsiessäni käytin luotettavia lähteitä ja aiheeseen sopivia tutkimuksia, joita yllättäen löysin melko vähän. Koen kuitenkin löytäneeni riittävää heijastuspintaa tutkimustuloksilleni.

Tutkimuseettisesta näkökulmasta tutkimukseni on ammattitaitoisesti toteutettu, laadukas, luotettava ja olen ollut sitä tehdessäni rehellinen. Tutkimus on todenmukainen ja se on mahdollista toistaa. Haastatteluiden nuorten vapaaehtoisten antamat luvat haastatteluihin ja muihin aineistonkeruussa käytettyihin tuotoksiin on kuitenkin vain minulla lupalomakkeen (Liite 5) mukaisesti. Minulle on tärkeää pitää kiinni antamastani lupauksesta, ettei heidän henkilöllisyytensä paljastu muille, vaan he saavat säilyä anonyymeinä. Tutkimusta tehdessäni olen myös pitänyt mielessä minuun kohdistuvat lainsäädännön asettamat velvoitteet, kuten esimerkiksi tekijänoikeuksien kunnioittaminen, yksityisyyden suojaaminen sekä joitain sosiaalialalle kuuluvia lakeja.

Opin opinnäytetyötä tehdessäni paljon uutta esimerkiksi tutkimastani aiheesta, haastattelutilanteesta, laadullisen tutkimuksen toteuttamisesta ja aineiston käsittelystä. Prosessi oli pitkä, mutta palkitseva, sillä koen tehneeni hyvää työtä toimeksiantajalleni Hyvän mielen talolle. Uskon, että he hyötyvät tekemästani tutkimuksesta tulevaisuudessa. Tulokset auttavat yhdistystä kehittämään vapaaehtoistoimintaansa ja ehkä myös löytämään oman toimintansa epäkohtia, jotka häiritsevät vapaaehtoisena toimimista. Tutkimukseni avulla myös nuorten vapaaehtoisten ”oma ääni” pääsi kunnolla esille ja uskon, että Hyvän mielen talon työntekijät perehtyvät heidän ajatuksiinsa kehittääkseen toimintaansa. Tutkimusta on mahdollista hyödyntää myös Hyvän mielen talosta irrallisena, esimerkiksi verratessa vapaaehtoisia eri yhdistyksissä tai tutkiessa vapaaehtoisten motivaatiotekijöitä.

POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoitus oli avata nuorten vapaaehtoisten vapaaehtoistoiminnan maailmaa selvittämällä heidän motivaatiotekijöitään, tuen tarvettaan, kiinnostuksen kohteitaan, voimavarojaan, tietoja ja taitojaan sekä henkilökohtaisia tulevaisuuden vapaaehtoistehtävien näkymiä. Tavoitteena oli, että nuoret vapaaehtoiset itse, minä tutkijana ja Hyvän mielen talon työntekijät saisivat realistisen kuvan siitä, millaisia toimintoja vapaaehtoiset voisivat mahdollisesti järjestää Mielipaletti-projektin päätyttyä.

Tavoitteenani oli toteuttaa toimeksiantajan toiveen ja tarpeen mukainen tutkimus, josta on mahdollisimman paljon hyötyä Hyvän mielen talolle erityisesti tulevaisuuden kehittämistyön kautta. Uskon, että tutkimustulosten perusteella työntekijät saavat uusia näkökulmia nuorten vapaaehtoisten kokemuksiin sekä mielipiteisiin. Lisäksi he pystyvät paneutumaan esimerkiksi vapaaehtoisten motivaatiota häiritsevien tekijöiden ratkomiseen yhteistyössä vapaaehtoisten kanssa: Tavoitteenani olikin, että tutkimuksen avulla työntekijät saisivat näkökulmia yhdistyksen vapaaehtoistyön kehittämiseen sekä Hyvän mielen talon hyviin ja huonoihin puoliin nuorten vapaaehtoisten näkökulmasta. Tutkimuksen avulla työntekijät saavat myös yleistä tietoa nuorten vapaaehtoisten motivaatiotekijöistä sekä tuen tarpeesta. Halusin lisäksi kehittyä tutkijana opinnäytetyöprosessin kautta ja tehdä sekä itseni että toimeksiantajan näköisen tutkimuksen: Uskonkin onnistuneeni molemmissa tavoitteissa hyvin. Onnistuin myös linkittämään aineistonkeruuseen toiminnallisuuden ja taiteen tekemisen alussa asettamieni tavoitteiden mukaisesti. Tärkeää minulle oli toteuttaa luotettava ja totuudenmukainen tutkimus ja voin rehellisesti todeta, että onnistuin tuomaan esille haastateltavien mielipiteet heidän tarkoittamassaan muodossa: Siten myös nuorten vapaaehtoisten ”oma ääni” tulee tutkimuksessa näkyviin.

Laadullisessa analyysissä aineiston keruu, analyysi ja raportointi kytkeytyvät tiiviisti toisiinsa ja kaikki nämä vaiheet ovat tärkeitä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Lincolnin ja Cuban mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistavuus. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulosten tulisi olla sovellettavissa

myös muihin tutkimuskohteisiin. (Rantanen 2010, 10.) Mielestäni tutkimustulokseni ovat kattavia ja monipuolisia, ja siksi niitä voisi hyödyntää myös muihin tutkimuksiin. Uskottavuus kriteeri tarkoittaa, että tutkija pitää oman persoonansa mukana tutkimuksessa, mutta säilyttää kuitenkin neutraalin otteen tutkimuksen löydöksiä kohtaan (Rantanen 2010, 10). Toin tutkimuksessa esille itseäni tutkijana sopivan verran ja esittelin subjektiivisia näkökulmia, kun tutkimus sen salli. Tuloksia käsitellessäni tarkastelin niitä objektiivisesti. Vahvistettavuus kriteeri merkitsee, että tutkimuksessa tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista tutkimuksista: Verratessani tutkimuksen tuloksia aiempiin tutkimuksiin löysin niiden välillä yhtenäisiä piirteitä ja toistoja, joten vahvistettavuuden kriteeri täyttyy tutkimuksessani. Varmuuden kriteerillä viitataan siihen, kuinka paljon tutkijan löydökset vastaavat tutkimuskohteen todellista tilaa. (Rantanen 2010, 10.) Tutkimustulokseni perustuvat nuorten vapaaehtoisten sekä Mielipaletti-projektin työntekijän vastauksiin, joten uskon niiden vastaavan Hyvän mielen talon todellisuutta.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimien ohjeiden mukaan ihmistieteisiin luettavia tutkimuksia koskevat eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaluokkaan, jotka ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014). Tutkimukseni keskittyy nuoriin vapaaehtoihin, ja siksi muun muassa nämä periaatteet ovat hyviä eettisyyden tarkastelussa. Tutkittavan itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja se perustuu riittävään tietoon. Yleensä tutkimukseen osallistuneilta pyydetään myös suullinen tai kirjallinen suostumus. (Tampereen yliopisto 2013a.) Sekä Mielipaletti-projektin työntekijät että minä kerroimme nuorille vapaaehtoisille mihin tarkoitukseen tutkimus on. Lisäksi keräsin jokaiselta haastatellulta vapaaehtoiselta lupalomakkeet tutkimuksen alussa (Liite 5).

Vahingoittamisen välttämiseksi viitataan niin henkisten, fyysisten kuin sosiaalisten haittojen välttämiseen tutkimuksen toteuttamisessa. Mahdolliset haitat voivat koskea aineiston keruuvaihetta, aineiston säilyttämistä ja tutkimusjulkaisusta aiheutuvia seurauksia. (Tampereen yliopisto 2013b.) Tutkimukseni ei voi vahingoittaa tutkimukseen osallistuneita nuoria vapaaehtoisia, sillä olen pitänyt

huolen, että heidän henkilöllisyytensä säilyvät salassa. Myös tutkimukseen kerätty aineisto on vain minulla säilössä, joten tiedot eivät leviä minua pidemmälle. Tampereen yliopiston sivujen mukaan ”Yksityisyyden suoja kuuluu perustuslailla suojattuihin oikeuksiin ja on myös tutkimuksellisesti tärkeä periaate. Tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen kannalta tärkein yksityisyyden suojan osa-alue on tietosuoja.” (Tampereen yliopisto 2013c.) Kuten aiemmin totesin, nuoret ovat kirjoittaneet lupalomakkeet (Liite 5), jotka sallivat minun käyttää nuorten vapaaehtoisten ajatuksia ja tuotoksia opinnäytetyössäni. Vastalupauksena he saavat pysyä tutkimuksessa anonyyminä ja olen pitänyt lupauksesta kiinni koko tutkimusprosessin ajan. Myöskään tuloksia käsitellessäni en tee suoria viittauksia nuorten tekemisiin, josta heidän voisi mahdollisesti tunnistaa.

Tutkimukseni toi mieleen monia uusia tutkimisen kohteita Hyvän mielen talo ry:llä. Esimerkiksi jo toteuttamaani tutkimusta voisi jatkaa myös muiden nuorten vapaaehtoisten kesken, jolloin tutkimustulokset olisivat vieläkin laajempia. Erityisen hyvä olisi saada vieläkin pitkäaikaisempia vapaaehtoisia osallistumaan mukaan tutkimukseen. Haastatteluissa esille nousivat myös ongelmat viestinnässä ja yhteydenpidossa vapaaehtoisten kesken Hyvin mielen talolla. Tärkeää olisi selvittää, miten kommunikointia saataisiin kehitettyä paremmaksi, sillä se on merkittävä osa vapaaehtoisena olemista. Haastatteluissa keskustelimme ”vapaaehtoisten illoista”, joihin osallistumalla saisi kontaktia muihin vapaaehtoisiiin. Idea sai tutkimukseen osallistuneiden nuorten vapaaehtoisten keskuudessa kannatusta, mutta sen tärkeyttä ja toteuttamisen mahdollisuutta voisi tutkia lisää.

Pohdin myös koulutusten informoinnin kehittämistä tulevaisuudessa, sillä suurin osa vapaaehtoisista ei ollut hyödyntänyt niitä vapaaehtoisena toimimisen tukena. Koulutusten osalta voisi perehtyä niiden mainostamiseen sekä kiinnostavuuden ja houkuttelevuuden kehittämiseen. Haastatteluissa nousi esille myös Hyvän mielen talon toimintojen ja ajankohtaisten asioiden informointi, jotka tällä hetkellä toteutuvat sähköpostin, tekstiviestien ja puheen kautta. Pohdin, olisiko hyödyllistä kehittää koko Hyvän mielen talon vapaaehtoistyöntekijöillä yhteinen ”infohetki”, joka kokoontuisi esimerkiksi kerran viikossa. Olisi hyvä selvittää onko infohetkille

tarvetta vai onko nykyinen informointi tekniikka riittävää. Lisäksi NVP4 toi haastattelussa esille toiveen, että Hyvän mielen talon toimintaa muokattaisiin tulevaisuudessa nuorisotalojen tyyliseksi. Hän haluaisi, että toiminta olisi inhimillisempää ja, että se rakentuisi ”luonnollisemman olemisen ja elämisen kautta”. NVP4 selvensi ajatuksiaan sanomalla, että Hyvän mielen talo voisi olla auki myös iltaisin, sillä tätä kautta kävijöiden yksinäisyyden kammoa voitaisiin lievittää. Mietin, että voisiko nuoren vapaaehtoisen ajatuksia pohtia, ja tutkia muidenkin kävijöiden tarvetta tällaiselle toiminnalle.

Mielipaletti-projekti päättyy muutaman kuukauden päästä ja Hyvän mielen talon nuorten toimintojen jatkuminen siirtyy hyvin paljon nuorten vapaaehtoisten vastuulle: Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että vapaaehtoiset olisivat muutosten keskellä yksin, vaan yhdistyksen työntekijät auttavat heitä joka käännteessä parhaansa mukaan. Työntekijät ovat nuorten vapaaehtoisten tukena ja auttavat erilaisten toimintojen järjestämisessä sekä suunnittelussa. Tämä henkilökohtainen tuki onkin erittäin merkittävää niin tulevana kuukausina kuin tulevaisuudessakin. Toivon hartaasti, että tutkimukseni avulla nuorten vapaaehtoisten toiveet, ajatukset, mieltä häiritsevät asiat sekä tulevaisuuden odotukset tulisivat paremmin esille yhdistyksen työntekijöille: Ihanteellista olisi, että he alkaisivat yhdessä kehittämään yhdistyksen vapaaehtoistyötä ja voisivat sitä kautta rakentaa tulevaisuuden Hyvän mielen taloa entistäkin eheämmäksi kokonaisuudeksi.

”[Yhdessä suunniteltu vapaaehtoistyö] on vaan niin mahtavaa, ku se oikeesti kiinnostaa kaikkia ja sitä tehdään yhdessä. [Tulee] yhteisöllinen fiilis. - - Semmonen fiilis, että tekee jotain millä on merkitystä.” (NVP3)

LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Clary, E., Snyder, M. & Stukas, A. 1996. Volunteer's Motivations: Findings from a National Survey. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 27; 485.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hakkarainen, P. 2004. Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Riihimäki: Riihimäen kirjapaino.

Harju, U.-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä R. 2001. *Vapaaehtoistoiminta seurakunnissa ja järjestöissä*. Helsinki: Edita Oyj.

Hyvän mielen talo 2016a. Arvot ja säännöt. Viitattu 28.07.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/arvot-ja-saannot.html>

Hyvän mielen talo 2016b. Henkilökunta. Viitattu 28.07.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/aukioloajat-ja-yhteystiedot/henkilokunta.html>

Hyvän mielen talo 2016c. Mielipaletti-projekti. Viitattu 28.07.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/toimintaa-nuorille/mielipaletti.html>

Hyvän mielen talo 2016d. Raportit ja kirjat. Viitattu 28.07.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/materiaalit/raportit-ja-kirjat.html>

Hyvän mielen talo 2016e. Tavoitteet. Viitattu 28.07.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tavoitteet.html>

Hyvän mielen talo 2016f. Tietoa meistä. Viitattu 28.07.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tietoa-yhdistyksesta.html>

Hyvän mielen talo 2016g. Toimintaa nuorille. Viitattu 15.09.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/toimintaa-nuorille.html>

Hyvän mielen talo 2016h. Vapaaehtoistoiminta. Viitattu 29.07.2016.
<http://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/vapaaehtoistoiminta.html>

Kajanoja, J. 2009. Sosiaalinen pääoma: yhteisöllisyyden paluuta vai henkistä väkivaltaa. Viitattu 12.08.2016. <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/100952/kajanoja.pdf?sequence=1>

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy – Juve-se Print.

Kumpulainen, R. 2004. Hyvinvointia yhteisöllisyydestä. Viitattu 29.07.2016.
http://www.aikakauslehdet.fi/content/aikakauslehti_opinnoissa/artikkelipankki/yhteisollisyys.htm

Matilainen, M., Tikkanen, T., Laitinen, T., Rinta-Jouppi, J., Pasanen, T. & Härkönen, W. 2016. Voimavaravalmennuksen Työkirja. Viitattu 23.08.2016.
http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2016/06/VoimavaraTK_singlepage.pdf

Mielenterveyden keskusliitto 2016. Vertaistoiminta. Viitattu 09.08.2016.
<http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Mielenterveystalo 2016. Vertaistuki. Viitattu 09.08.2016.
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Negruti, D. 2013. Vapaaehtoistoiminnan kurssi. Viitattu 11.08.2016.
http://www.kansalaisareena.fi/vapaaehtoistoiminnan_kurssi.pdf

Nylund, M. & Yeung, A.B. 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Gummerus kirjapaino Oy.

Otavan opisto 2015a. Motiivi ja motivaatio. Viitattu 01.08.2016.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/01_motiivit_ja_motivaatio/01_1.1_motiivi_ja_motivaatio?C:D=gjs0.e7SN&m:selres=gjs0.e7SN

Otavan opisto. 2015b. Sosiaalinen terveys. 01.08.2016.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/5_sosiaalinen_terveys/5.0sosiaalinen_terveys?C:D=gjxz.fiMz&m:selres=gjxz.fiMz

Otavan opisto. 2015c. Ulkoinen ja sisäinen motivaatio. Viitattu 01.08.2016.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/01_motiivit_ja_motivaatio/04_1.4_ulkoinen_ja_sisainen_motivaatio?C:D=gjs0.e7SF&m:selres=gjs0.e7SF

Paasivaara, Leena; Nikkilä, Juhani. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Nord Print Oy.

Pessi, A.B. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Viitattu 17.08.2016.
<http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry 2016. Osallisuus. Viitattu 29.07.2016.
<http://www.jelli.fi/osallisuus/>

Rantanen, S. 2010. Hyvän kansalaisuuden tarinoita. Kansalaisuuden diskursiivinen rakentuminen kansakoulun ja peruskoulun opetussuunnitelmissa vuosine 1952 ja 1970. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoululaitos, Hämeenlinna. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

Risikko, P. 2011. Vapaaehtoistoiminnan juhluvuosi. Viitattu 11.08.2016.
<http://m.ilkka.fi/mielipide/kolumnit/vapaaehtoistoiminnan-juhluvuosi-1.1086749>

Ruuskanen, P. 2016. Sosiaalinen pääoma. Viitattu 29.07.2016.
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>

Salmia, J. 2012. Yhteisöllisyyden määritelmä. Viitattu 29.07.2016.
<https://sites.google.com/site/yhteisollisyys/home/yhteisoellisyysden-maeaeritelmae>

Tampereen yliopisto, 2013a. Tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Viitattu 22.09.2016.
<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/itsem.html>

Tampereen yliopisto, 2013b. Vahingoittamisen välttäminen. Viitattu 22.09.2016.
<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/vahing.html>

Tampereen yliopisto, 2013c. Yksityisyys ja tietosuojat. Viitattu 22.09.2016.
<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/yksit.html>

Tapionlinna, J. 2013. Tilaa olla – asukaslähtöinen asukastilan suunnittelu jakomäessä. Diak Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Osallisuus. Viitatti 29.07.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Sosiaalinen pääoma. Viitattu 29.07.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>

Terveysverkko 2011. Mitä motivaatio on ja mistä se syntyy? Viitattu 01.08.2016.
<http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/motivaatio>

Tilastokeskus 2011. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen pysynyt ennallaan 2000-luvulla. Viitattu 29.07.2016. https://stat.fi/til/akay/2009/04/akay_2009_04_2011-09-16_tie_001_fi.html

Toivonen, E. 2009. Sosiaalinen tuki: Vertaileva tutkimus suomalaisten ja yhdysvaltalaisien nuorten saaman sosiaalisen tuen määrästä ja merkityksestä. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajakoululaitos, Hämeenlinna. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2014. Eettinen ennakkoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 22.09.2016. <http://www.tenk.fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4>

Vihavainen R. 2010. ”Me ollaan tavallaan iso perhe”. Yhteisöllinen klubitila vapaaehtoistyön näkökulmasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Kulttuurituotannon koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Yeung, A.B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – Ihanteita vai todellisuutta?: Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Paino Hakapaino.

LIITTEET

- Liite 1. Käsi, sydän ja omavalintainen asia -tehtävän tuotokset
- Liite 2. Kysymysjulist: Mikä motivoi sinua toimimaan Hyvän mielen talon vapaaehtoisena?
- Liite 3. Kysymysjulist: Millaista tukea tarvitset vapaaehtoisena toimimiseen?
- Liite 4. Kysymysjulist: Nuorten ideapaja: Pitäisikö kehittää? Miten?
- Liite 5. Lupalomake
- Liite 6. Opinnäytetyön esitietolomake
- Liite 7. Opinnäytetyön aineistonkeruutilaisuuden aikataulusuunnitelma



MIKÄ MOTIVOI SINUA

TOIMIMAAN HYVÄN MIELEN TALON VAPAAEHTOISENA?

MIKÄ

INNOSTAA
KIINNOSTAA
KANNUSTAA

?

KUN SAA HYVÄÄ PALAUTETTA

ONNISTUMINEN, HYVÄN MIELEN LUOMINEN
ITSELLE JA MUILLE

YHTEISÖLLISEN FIILIKSEN LUOMINEN

INNOSTUS JA KIINNOSTUS TEKEMISTÄ JA IHMISSÄ
KOHTAAN.

KANNUSTUS, MUTTA VAIN KTS. VÄLHIN OI KANNATA.

SE, ETTÄ SAÄ TOEUTTAA OIKEELL. TÄRKEITÄ, HYVÄ JA MIKÄTÄ ASIOITA
KII TÄTÄN PUOLTAAS MUIODUA -ETIÄ AKTUOIKOINEN PAKKOTUS /
KIINNOSTUKSEN VÄHÄN VOIKTU.

MIKÄ TUO

HAASTEITA
ESTEITÄ

?

KUN ON ERILAISET IHMISSÄ,
SE LVO HAASTEITA

OMAT VOIMAVARAT / NIIDEN VÄHYYS, TOIMIMINEN
RYHMÄSSÄ, UUSIEN ASIOIDEN USKALTAMINEN

JOS ON LIIAN MONIA VÄLIVÄITÄ, KOKOONTUOINTI INNOITUT. TOIVONT
KOMAT HOTTAA PLENTÄ VÄITÄMINEN MIKÄTÄ ITSEKKEKÄN, SUORENNU

KOMPROMISSIT VOIKAT VÄITÄTÄ TÄTÄN LIIGAA.

Liite 3 Kysymysjulist: Millaista tukea tarvitset vapaaehtoisena toimimiseen?

MILLAISTA TUKEA

TARVITSET VAPAAEHTOISENA TOIMIMISEEN?

TÄRKEIMMÄT TUKIMUODOT:

Anna tukimuodolle arvosana tuen tärkeyden perusteella:

EI LAINKAAN TÄRKEÄ	HIEMEN TÄRKEÄ	HIEMEN TÄRKEÄ	HIEMEN TÄRKEÄ	HIEMEN TÄRKEÄ
1	2	3	4	5

EI KOVIN TÄRKEÄ TÄRKEÄ

- TYÖNTEKIJÄ TUKENA:

4	5	5	4
---	---	---	---
- MUUT VAPAAEHTOISET TUKENA:

4	3	5	5
---	---	---	---
- TIEDOTUS, PEREHDYTYS, KOULUTUKSET TUKENA:

5	5	4	4
---	---	---	---

Tuleeko mieleen joku muu tukimuoto? Merkkää omiin ajatuksiin!

OMIA AJATUKSIA:

TUKEA TOIHTEN VAPAAEHTOISTEN KANTTA, JUTTELUA TOIHTEN KANSSA

OHJEISTUSTA TOIMINTAPERIAATTEISTA JA KÄYTÄNNÖJÄRJESTELYISTÄ, VERTAISTUKEA MUILTA VAPAAEHTOISILTA JA YHTEISTÄ AJATUSTEN VAIHTOA

Liite 4 Kysymysjulist: Nuorten ideapaja: Pitäisikö kehittää? Miten?

NUORTEN IDEAPAJA

PITÄISIÖ KEHITTÄÄ? MITEN?

VOI KEEHÄ VIELÄ LISÄÄ ERILAISSIA JUTTUJA, KYSELLÄ VÄHÄN NUORILTA ITSELTÄÄN LISÄÄ

VOI KEEHÄ TOIMINTAIDEITA KILPAILUJEN VUOKOJA ODAI VAPPAANMÄLLIS, ILMAN ~~muuta~~ SIVUOITA 'TEEMAPAJA' - IDEAPAJA VAI KIDEN NOYAN AINA JUTTUJA, JOI ANTAA MIELENVIINUN VOITTA NIITÄ

LOUKSELAJA VOI OJETA-MIELÄ IPEDITA RESURSSIN / OJETA-MIELÄ / OJETA-MIELÄ KANNUSTIA?

Liite 5 Lupalomake

LUPALOMAKE

22.06.2016

Annan Reetta-Marialle luvan käyttää opinnäytetyössään ajatuksiani ja tuotoksiani anonymina Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi.

Oulussa, 22.06.2016

Nimi: _____

Allekirjoitus: _____

Liite 6 Opinnäytetyön esitietolomake

OPINNÄYTETYÖN ESITIETOLOMAKE

Ikä: _____

Sukupuoli: _____

Kauanko olet käynyt Hyvän mielen talolla?

Miten päädyit Hyvän mielen talon vapaaehtoiseksi ja kauanko olet toiminut talolla
vapaaehtoisena?

Millaisessa elämänvaiheessa olet ja mitä elämääsi kuuluu tällä hetkellä?

(Halutessasi voit jatkaa paperin toiselle puolelle.)

Liite 7 Opinnäytetyön aineistonkeruutilaisuuden aikataulusuunnitelma

OPPARIN AINEISTONKERUUTILAISUUDEN AIKATAULUSUUNNITELMA
ke 22.06.2016 klo 16.00-20.00

Klo 15.00-16.00 Esivalmisteluja

Klo 16.00-16.15 Aloitus

- Opinnäytetyön aiheen esittely, tapaamiskerran aikataulusta ja sisällöstä kertominen.
 - Lupalomakkeiden ja esitietolomakkeiden täyttäminen.

Klo 16.15-17.10 Käsi, jalka ja omavalintainen asia -harjoitus

- Askartelua ja juttelua.

Klo 17.10-17.15 Tauko

Klo 17.15-17.30 Keskustelua edellisestä toiminnasta (ÄÄNITÄ)

- Millaista vapaaehtoistoimintaa voisi ja haluaisi tehdä?

Klo 17.30-18.30 RUOKATAUKO

Klo 18.30-19.00 Kysely osa1

- Kysymyspaperit pöydillä (3kpl) (ideakävely) (MUSIIKKIA TAUSTALLE)
 - Papereissa oleviin kysymyksiin vastaaminen omassa rauhassa tilassa liikkuen niin kauan kuin uusia ajatuksia syntyy.
 - Halutessa juttelua.

Klo 19.00-19.05 Tauko

Klo 19.05-19.50 Ryhmähaastattelu osa2 (ÄÄNITÄ)

- Käydään yhdessä läpi kysymykset.

Klo 19.50-20.00 Lopetus ja kiitokset